

道藏精華第二集之二  
文山選叟蕭天石主編

# 道藏精華

玄宗正  
古本養生須知  
太上十三經註釋  
道藏談三車秘旨

自由出版社印行



道藏精華第二集之二  
文山遯叟蕭天石主編

玄古太道  
本上竅  
宗養十談  
正生三三  
須經車  
旨知釋旨  
秘註

自由出版社印行





道藏精華第二集之三  
文山遯叟蕭天石主編

玄宗正  
古本養生須知  
旨合刊

自由出版社印行



道藏精華第二集之三  
文山遜叟蕭天石主編

玄 宗 正 旨

自由出版社印行



## 玄宗正旨選刊例言

一、本書共選刊玄宗要籍凡六種，一以旨正辭嚴，衆流皆賅；能上紹千聖血脈之墜緒，下宏道學真諦於來茲爲主旨。俾能「修得此中三分意，便是超凡入聖人」。

二、本書所選玄機口訣一書，爲黃氏觀蝶樓藏本，乃明大儒傅青主先生所手鈔陳虛白先生之祕笈，顧亭林先生嘗跋是書，謂披讀一過，令人心骨俱冷，滌盡胸中百斛塵。觀蝶老人則稱陳之規中指南，猶未逮此書精捷，語語精妙，爲最高無上之一種修養工夫，不可徒以道學書目之。其價值之高可知矣。

三、修道真言一書，原爲上海明善書局印本，宋白叟玉蟾子輯著，凡六十七則。字字珠璣，語語金石；不但爲玄宗要籍，且亦爲三家之上乘寶典，及千百世後人所應奉爲修養圭臬者。讀者切勿輕易放過！

四、北派龍門秘旨一書，係上海翼化善堂刻本，爲邱長春祖師秘傳丹訣七章。清猗鶴山人鄭觀應，認此七章中以小周天火候口訣最真，字斟句酌，直洩天機。其餘六章，

疑非邱祖所作。然仍謂其半隱修煉真訣，世所罕見。宗北派者，極宜珍重。

五、道門語要一書，係香港正德公司景刊本，爲黃元吉先生之傳道要著，較其樂育堂語錄更爲精簡扼要。乃會通儒釋道三家要旨之上乘典籍。元吉先生以儒入道，博學通達，當時極爲士林所宗仰，非僅見重於道門也。故其書亦類皆以道爲體，以儒爲用，而間以佛義翼之。誠今日有志於道學者之津梁也。

六、黃庭要道一書，相傳爲張三丰真人秘傳鈔本。所述全係工夫步驟，循序以進，歷階而升，步步工程，指點詳明，殊不易得。惟詳考其義旨與行文，覆按三丰真人其他著述，則知或爲後人及門人所託名，然絕非等閒人所可道出也。其三四兩步工夫，仍多隱訣未洩者，不可卽據以行。因其揭示程序簡明，可爲仙學階梯，故併選錄之。

七、玄宗要旨一稿，凡九十五則，乃愚者一得之言，其中間爲青城派師門語意，當年未及手鈔，年久全憑記憶，故不敢妄託以欺世。刊於此聊當附錄，藉資請益於當代賢達，以拋磚引玉耳。雖曰一得之言，其中或竟一無所得也，愚鈍之資，所見者淺，所得者亦淺；尙乞高明有以正之是幸。

丁酉九月孔子誕辰紀念日文山遯叟蕭天石於台北寄廬



玄宗正旨 目錄

玄機口訣 目錄 元陳虛白真人著 明傅青主先生鈔錄

玄機口訣序 (黃元姬)	一
要言 (觀幾老人)	三
仙傳元機口訣	四
修真祕旨 (摘陳真人丹訣)	五
鼎爐	一一
藥物	一一
火候	一三
立基	一五
藥物火候資次	一六
正念	一九
氣穴說	二〇

臥功說法 ..... 二〇

調息法 ..... 二一

附錄 顏炎武先生跋 ..... 二二

附錄 導行術（却病長生祕訣）抱一子錄 ..... 二三

修道真言 宋白玉蟾真人輯著 ..... 三三

凡六十七則

龍門祕旨 目錄 邱長春真人傳高仁峒輯 ..... 四五

侍鶴山人鄭觀應序 ..... 四五

邱祖祕傳大道歌 ..... 四七

小周天火候口訣歌 ..... 四九

採大藥賦 ..... 五一

得大藥賦 ..... 五二

大周天煉氣化神賦 ..... 五五

煉神還虛賦	五六
煉虛合道賦	五七

## 道門語要

目錄 黃元吉真人著

道門語要序	六一
探性命之原	六三
論精炁神之實	六四
見性量之大	六六
言立命之要	六九
詳守中採取之義	七十二
運小周天之法	七五
行大周天之功	七九
重鍊虛之學	八二
明鍊己之功	八七

玄宗正旨目錄

四

分火藥之功用	八九
諡人及早修持	九三
訓及門語錄	九五
勵及門語	九九
附錄（共五節）	一〇三

黃庭要道

目錄 張三丰真人傳

第一步 補身漏法——得却病延年之果（工法凡十）	一一〇
補身之理	一一〇
補身之訣	一一一
第二步 換身法——成長生不死之果（工法凡十三）	一二二
換身之理	一二二
換身之訣	一二三
第三步 出神法——成脫胎之果（工法凡九）	一二五

出神之理	.....	一一五
出神之訣	.....	一一六
第四步 還虛法——成與虛合真之果（工法凡四）	.....	一一七
還虛之理	.....	一一七
還虛之訣	.....	一一八
附錄一 行功部位圖釋	.....	一一九
附錄二 補身呼吸導引法	.....	一二〇
<b>玄宗要旨</b>		
文山遜叟著		
凡八十五則	.....	一二三





玄機口訣

因是子題



## 健康長壽十種淺說

無名氏

1 華陀聖醫云。戶樞不蠹。流水不腐。故閒逸者體弱病多。勞動者體健病少。但勞動以不覺疲倦爲合宜。每天空腹時。練習適宜運動。勝服補益。凡能亂眼擾心。皆屬劇烈運動。有損無益。

2 空氣於人。息息相通。生命繫焉。空氣清有益。濁有害。故屋內須通空氣。屋外行動有益。

3 食要多嚼。勿太飽。三餐外。勿吃雜食。勿食凍冷。4 仁慈和愛屬陽。陽者壽且祥。5 知足正直則心安。心安則神定氣聚。氣聚則血榮。俗語云。知足禍少。理直氣壯。6 事親處處盡孝曰純孝。純孝者必忠良仁善。忠良仁善者必獲福壽。7 醫書云。勿久視。久視傷血。因久視耗神。神耗則氣散。氣散則血不榮。8 木有根則榮。根壞則枯。燈有油則明。油盡則滅。人之元精。即是元氣。因慾化爲液精。化液則損。保養則壽。9 早起早眠。必得長壽。10 日耗精神。夜眠恢復。因睡熟無思想而神定。神定則呼吸之吸力強。能吸收充量氧氣。忙中逢暇時。能萬緣放下。一念不起。諸事皆忘。可長精神。儒家有收放心之心法。能生長浩然之氣。道家云。念不出總持門。心要在腔子裏。能召吸先天虛無真一之氣。歸入人身。達摩祖師胎息經云。氣入身中謂之生。神去離形謂之死。故神宜收藏。則氣自同。神能常藏。氣能常同。自然神旺氣充。性光命陽。自起變化。化化無窮。生生不息。自然長壽。守勿中輟。自然長生。自然超凡。

## 玄機口訣序

往嘗見元代陳虛白先生規中指南。愛其語。然猶以爲未逮此書之更精捷也。藥物火候二篇。指南中已見。餘則未見。明遺老傅青主先生山會錄之名曰玄機口訣。書中玄作元。或作予。諱清聖祖御名也。傅先生採擇既具。隻眼其書體顏柳兼參。亦爲可寶。顧亭林先生。傅先生友也。屬爲朱書批閱之。故末葉有亭林所書跋語數十字。書體雄勁蒼老。出彭紹升家。故書面有南園彭紹升審定珍藏與青主先生手鈔元機口訣句。及所附小字顧亭林先生硃筆校之。彭氏親筆。書體古拙。又有二林居士印四。兩在書面。兩在末葉也。友人既得是書。出以示余。余因詳錄一過。首節似總說。標目一任其舊。另加圈點。分其句讀。踵亭林而校之。深願讀此書者。有志躬行實踐。則誠明致曲之功。盡心復性之要。大道分裂而密藏於丹家說者。皆可在。此赫蹏書中求得之。將來一變其面目。以還古代儒道不分家之真國學。天機所發。人以化人。喚甦宗教。迷信作爲高等。

讀書人之教科書其功豈淺眇哉其功豈淺眇哉丙子夏五月無錫黃元炳星  
若甫序於城南觀蝶樓

要言 凡五則

一、本書揭道學之真諦。乃至高無上之一種修養工夫。學者幸勿以尋常目光視之。

一、我國古代本無金丹之目。但曰道德而已。故其中種種名目。不過略示迹象。使人稍有把握。未可刻畫求之也。

一、本書所言之方法。實爲格物之過渡。致曲之功能。盡心存心之作用。知性養性之根本。俱行其所當然而已。學者宜知此意。

一、道學代以金丹之目。未免唐突。然周代末年。以至漢魏之後。大道實隱蓋。卽隱於金丹之書中也。此書出。金丹之名可廢。而大道斯顯矣。

一、學道之士。固須通文達理。又貴心地光明。篤信有恆。積時累功。庶乎其有成也。

觀蝶老人識

仙傳元機口訣

修。仙。之。法。在。乎。凝。神。入。氣。穴。氣。穴。卽。元。關。一。竅。此。竅。在。心。之。下。腎。之。上。正。中。虛。空。之。處。前。對。臍。輪。後。對。腎。乃。生。身。立。命。之。根。蒂。先。天。一。氣。凝。而。爲。性。後。天。一。炁。結。而。爲。命。性。命。之。源。生。死。之。蒂。人。之。壽。夭。皆。稟。于。斯。仙。聖。之。種。亦。含。于。斯。知。此。竅。而。攝。心。調。養。則。命。在。于。我。昧。此。竅。而。任。心。所。爲。則。命。由。于。天。如。下。手。之。時。以。心。注。定。元。關。一。竅。卽。以。心。息。相。依。之。法。吸。氣。入。之。進。則。綿。綿。出。則。微。微。出。息。未。已。卽。以。入。息。繼。之。若。心。不。守。竅。則。息。雖。入。而。神。不。注。則。其。關。不。開。必。念。念。不。離。而。後。可。若。息。不。入。竅。則。心。雖。守。而。氣。不。貫。其。關。亦。不。開。必。息。息。歸。根。而。後。可。縱。心。息。俱。到。而。任。其。出。入。則。氣。不。聚。而。其。關。亦。不。開。必。若。鍾。離。所。謂。多。入。少。出。而。後。可。兼。此。三。者。勿。助。勿。忘。緩。急。中。度。勿。忘。卽。用。功。不。輟。勿。助。卽。不。須。提。運。助。長。以。神。定。氣。盈。充。滿。丹。田。而。竅。必。開。精。必。至。也。譬。如。密。室。之。中。香。煙。一。縷。始。甚。微。耳。若。火。不。絕。其。煙。漸。漸。籠。滿。室。中。而。空。竅。所。通。無。非。透。射。之。處。人。身。真。炁。始。而。



腹中漸而開。竅漸而四肢百骸亦復如是。能積氣便能生精。不越片時而真氣周流。真精自生。所謂九還成大藥片晌顯神功也。此竅一開。百竅俱開。有病卽于病後微帶熱痛。或三四日。或七八日。其痛卽止。病亦隨去。無病卽補助。以至交姤還丹得胎脫胎超脫神化。皆時候至而妙。竅開不假人力造作而成者。真精生時。只要氣足神充。不終日而卽達四肢百骸。皮膚狀如蟲行。如是緊緊用功。頃刻不放。任督二脉交于脣間坎離乾坤小周大周三田頭面湧泉無處不到。如是刻刻不放。功效無窮。各各不同。結胎脫胎日合月合出神入化。盡從此口訣始終妙悟。皆自然而然。而莫知其所以然也。

同。三田爲上中下三丹田。

元炳案、三車、爲羊車鹿車牛車。佛家論說亦用之。性質不

### 脩真祕旨

摘陳真人丹訣

人得陰陽二氣之全。而先天後天分焉。先天者純陽也。後天者純陰也。上下表裏而爲人。賦生受命。皆稟太乙含真先天祖氣。至虛至靈。純粹中正。皆可爲神。

仙爲聖賢無貴無賤一切同得。殊不知所得爲人者。舍一點先天純陽祖炁之外。而所謂耳目口鼻心肝脾肺腎涕唾津液以至皮膚爪髮百骸九竅一身四肢。自頂至踵。皆後天純陰造化四大假合而成者也。先天祖氣恍恍惚惚杳杳冥冥。其中有物而非物。其中有精而非精。似有似無。若亡若存。卽之不可見。求之不可得。其大無外。包含萬象。其小無內。不容一粟。當知人身之中有一穴。至虛之地。以存之。元關一竅是也。得之者爲神仙。失之者爲鬼。得之者未聞一二失之者常百千萬也。奈何世人皆不能保身。一點先天祖氣往往皆流于後天矣。故三尸爲害。九蟲食精。六賊盜形。七情耗神。五慾擾心。凡物茫茫萬機眩惑耳聽音聲。口嗜滋味。隨其所有。卽著其相。相著于外。機從目入。卽入于內。故動其心。情動于中。必搖其精。既失其精。必耗其氣。形神始離。恍惚妄幻。擾想感情。事物勞形。精亂神散。真一離心。先天之氣日喪。而轉輾流蕩于後天。死死生之域矣。我道祖老君憫之。于是始有大道教人以返還之說。返者返本也。還者

還原也。不過返其後天者復還于先天而已。自金丹之名立而金丹之道著。而金丹之書出焉。竊謂金丹非無。大道非有。有中生無。無中生有者也。金丹之道非無而非有。而所謂藥物火候鼎器者。果有耶。果無耶。抑亦假法象以明大道耶。蓋由金丹二字有象之故。意謂鑄金必有鼎爐。脩丹必有靈藥。煉藥必有火候。而後此名始立矣。蓋聚先天祖氣爲藥物。守元關一竅爲爐鼎。順元神妙用爲火候。日煨月煉。時刻不忘。及其成功。則可以脫胎換骨。超凡入聖。大道之要。不過如斯而已。後世丹書。往往不肯直指真一造化之本原。下手工夫之次序。无非假象設譬。夢中說夢。迷誤後人。且就藥物而論之。曰乾坤、坎離、陰陽、鉛汞、水液、金精、丹砂、水銀、日魂、月魄、烏精、兔髓、青龍、白虎、子龜、赤蛇、交梨、火棗、黃芽、白雪、雌雄、黑白。若是之不一者。皆藥物之異名也。先天祖氣卽是藥物。豈先天祖氣之外別有所謂藥物耶。卽鼎爐而論之。曰神爐、丹穴、靈臺、神室、黃房、絳宮、戊己、黃中、明堂、虛谷、硃砂鼎、偃月爐。若是之不一者。皆爐鼎之異名也。元關一

竅卽是鼎爐豈元關一竅之外別有所謂鼎爐耶卽火候而論之曰推周天測潮候按卦爻用文武准晦朔定弦望明抽添悟進退鼓橐籥稱斤兩體刑德事沐浴行姤復若是之不一者皆火候之異名也元神妙用卽是火候豈元神妙用之外別有所謂火候耶余不敢復效前人之言以欺後人乃直指金丹大道之本原而言之必有次序焉一曰立爐鼎二曰取藥物三曰行火候三者之外余不敢復有增益焉立爐鼎者何卽守元關一竅也是竅藏于先天混沌之中隱于無有有無之內父母未生此身卽有此竅既有此竅卽有此身所謂與生俱生者也卽元始懸寶珠于空无中去地五丈之所是也不上不下不左不右不前不後非內非外非有非無上通絳宮而繞泥丸下接丹田而達湧泉上徹下空而黃中通理焉此卽立爐鼎之勝地也聚藥物者何卽存一點先天混元祖炁也是氣生于無形無象之先聚于無極太極之內父母未生妙合而凝未有此身卽有此氣既有此氣卽有此身此氣運行周流不虛形以之而成心以

之。而。虛。耳。目。以。之。而。聰。明。元。精。以。之。而。固。甯。元。神。以。之。而。運。行。吾。身。以。之。而。化。生。散。之。則。渾。融。無。間。聚。之。則。凝。結。而。成。藥。此。卽。脩。煉。金。丹。之。大。藥。也。行。火。候。者。何。卽。順。元。神。妙。用。之。義。自。然。運。用。之。道。也。是。火。發。生。於。真。精。恍。惚。之。中。薰。蒸。於。四。肢。百。骸。之。內。本。無。形。象。安。有。候。焉。蓋。元。神。散。則。成。氣。聚。則。成。火。一。聚。一。散。一。升。一。降。循。環。往。來。周。流。不。息。與。時。偕。行。與。時。偕。極。者。也。或。者。簇。年。歸。月。簇。月。歸。時。簇。時。歸。刻。準。子。午。卯。酉。寅。申。巳。亥。辰。戌。丑。未。朝。屯。暮。蒙。姤。復。坤。剝。周。歷。六。十。四。卦。二。十。四。氣。七。十。二。候。二。十。八。宿。周。天。三。百。六。十。五。度。以。爲。候。殊。不。知。混。沌。未。分。之。時。安。有。年。月。日。時。甲。癸。子。亥。又。若。何。推。測。也。大。抵。真。火。卽。是。元。神。之。運。行。元。神。卽。是。真。火。之。妙。用。真。火。隨。真。息。真。息。煉。真。氣。真。氣。化。真。精。真。精。歸。元。神。元。神。發。真。火。真。精。結。成。丹。真。息。之。出。入。卽。真。火。之。進。退。卽。文。武。之。抽。添。皆。本。自。然。而。然。初。非。攢。簇。隨。念。而。生。若。夫。燎。于。原。而。不。可。遏。者。非。先。天。之。真。火。乃。後。天。之。凡。火。也。

今脩士下手立基之始。必先使吾心如止水。無波太虛。無雲一寂。然不動之境。然後于元關一竅之中。倣父母未生以前工夫。存定真息。真氣使氣不離息。息不離氣。合爲一處。內者不出。外者不入。上下往來于一竅之內。綿綿若存。如在父母胞中。未生以前一點先天祖炁。渾融磅礴。溫然如春。酣然如醉。美在其中。晬然見於面。盎於背。施於四體。四體不言而喻。覩之無象。求之無形。無一刻不在於元關。至此則藥歸於鼎。爐而火候可行矣。如是則元神妙用自然。運用真火。周流運轉于元關之內。漸漸煅煉。漸漸凝結。真精日益力到功深。自小至大。由微至著。元珠成象。結成聖胎。皆自然而然。莫知其所以然。自神而神。莫知其所以神。還如子藏母腹。隨呼隨吸。聚冲虛太和之氣。成終古不壞之體。以致胎圓十月。化生嬰兒。與我未生以前在母胎中一般意象。然後勤加溫養之功。專氣致柔。念茲在茲。動靜語默。造次弗離。溫養既足。體如空虛。于是劈破鴻濛。鑿開混沌。現出本來面目。身外有身。縱橫自在。變化無方矣。



### 鼎爐

夫人以氣爲本、以息爲源。息以腎爲根、以心爲蒂。心腎相去八寸四分、有一脉通、氣息之浮沈、息總百脉。故一呼百脉皆開、一吸百脉皆閉。是名元牝之門。開風生、是名橐籥。順乎自然、是名巽風。呼吸于根蒂之間、是名踵息。踵者根之義也。

### 藥物

古歌曰、借問昔誰是我身。不離精氣與元神。我今說破生身理、一粒元珠是的親。夫神氣精三品上藥、煉精化氣、煉氣化神、煉神合道。此七返九還之要訣也。若夫紅鉛黑汞種種異名、皆譬喻也。然則何謂藥物。曰脩丹之要在于元牝。欲立元牝、先固根本。根本之本、元精是也。精卽元氣所化、故精氣一也。此元神居之、則三者聚於一矣。石杏林曰、萬物生復死、元神死復生、以神歸氣、內丹道自然成。若精虛則氣竭、氣竭則神遊、欲復歸根、不亦難乎。然而產藥有川源、採藥

有時節製藥有法度入藥有造化煉藥有火候吾聞之師曰西南之鄉土名黃庭恍惚有物杳冥有精分明一味水中金但向華池著意尋此產藥川源也離形去智幾于坐忘勸君終日默如愚煉成一顆如意珠此採藥之時節也天地之光無根靈草一意製度產成至寶大道不離方寸地功夫細密有行持此製藥之法度也心中無心念中無念注意規中渾融一炁又曰息息綿綿無間斷行行坐坐轉分明此入藥之造化也清淨藥材密意爲丸十二時中無念火煎金鼎常令湯用煖玉爐不要火教寒此煉藥之火功也大抵元牝爲陰陽之源神氣之宅神氣爲性命之藥胎息之根呼吸之相因深根固蒂之道胎者藏神之府息者化胎之源胎因息生息因胎住胎不得息不成息不得神無主必須除垢止念靜心守一外相不入內想不出混混沌沌如在母腹神定以合乎氣氣住以合乎神神卽氣而凝氣卽神而住寂然于休歇之地恍兮于無何有之鄉天心冥冥注意一竅如雞抱卵如魚在水呼至于根吸至于蒂綿綿若存在

守胎中之一息耳。守無所守、真息自住。泯然若亡、無所存注。杳冥之內、但覺太虛之中、一靈爲造物之主宰。時節若至、妙理自彰。輕輕運、默默舉、微以意、定息而應造化之樞機。則金木自然、渾融水火自然、升降忽然。一點大如黍米、落于黃庭之中。此乃採鉛投汞之機。爲一日之內、結成一日之胎。復命篇曰：夜來混沌顛落地、萬象森羅總不知。當此之時、身中渾融與虛空相等。亦不知神之爲氣、氣之爲神。似此存想、皆是自然之道。吾亦不知其所以然。而然藥卽生矣。火斯出焉。金丹之旨、無餘蘊矣。若夫捨元牝而立根基、外神氣而求藥物、不知自然之胎息而妄行火候、棄本逐末、趨僞迷真、天奪其鑑、吾末如之何也已矣。

### 火候

古歌曰：聖人傳藥不傳火。從來火候少人知。何謂不傳、非祕而不傳。採時謂之藥。藥之中有火、則定裏之丹成。自有不待傳而知者。詩曰：藥物陽內陰。火候陰內陽。會得陰陽旨。火藥一處詳。此其義也。後人惑於丹書、不能一時明白。因有

二十四炁七十二候二十八宿六十四卦十二分節日月合璧海潮升降長生三昧陽火陰符等說必欲窮究何者爲候及心生一種之著相雖得藥物之真惜然不敢烹煉殊不知真火本無候火藥不計斤玉蟾云火本南方離卦屬心火者神也神卽火也氣卽藥也以火煉藥而成丹丹者卽是馭氣而成道者也然火候口訣之要當于真息中求之蓋息從心起心靜息調息息歸根卽金丹之母心印經曰回風混合百日功靈者此也海蟾翁所謂開闔乾坤造化機煨煉一爐真日月者此也何謂真人潛深淵浮游守規中必以神馭氣以氣定橐籥之開闔陰陽之升降呼吸出入任其自然專氣致柔含光默默行住坐臥綿綿若存漸探漸熟工夫純粹打成一片動靜之間更宜消息念不可起念起則火炎意不可散意散則火冷但使其無過不及操捨得中神抱于氣氣抱于神一意冲和包裹混沌斯謂火種相續丹鼎常溫無一毫之間斷一毫之差殊如是煉之一刻一刻之周天也煉之一日一日之周天也煉之百日謂之立基煉

之十月。謂之胎元。以至元海。陽生水。中火起。天地循環。乾坤反覆。亦皆不離一息。况所謂沐浴溫養。進退抽添。其中密合天機。潛孚造化。而不容我力焉。故曰火雖有候。不須時。此箇機關。我自知。無子午卯酉之法。無晦朔弦望之節。無冬至夏至之分。無陰火陽符之別。無十二時中。只在一時之說。無三百日內。在半月之訣。亦再無攢簇年月日時之說。若言其時。則十二時中。意之所到。即可爲。若言其妙。則一刻之工夫。自有一年之節候。但安神息任天然。此仙師之的說也。晝夜屯蒙。法自然。何必孜孜看火候。此仙師之確論也。聖人傳藥。不傳火之旨。盡于斯矣。若謂藥自藥。而火自火。我不知矣。念頭不可緊燥。緊則火燒丹損。

### 立基

戊己皆土也。戊爲陽土。根于腎。己爲陰土。原于心。根于腎者。爲命。原于心者。爲性。氣卽命之枝。意卽性之流也。夫人稟先天之氣以生。先天之氣根于腎。而剋化飲食于腸胃之間。清者化膏脂。濁者化糞壤。然則飲食所化之清氣。乃後天

氣也。默化後天氣則皆爲先天氣。而無別矣。氣聚則成液。先天氣薰漬其液。則成血。血經兩腎之間。則成精。其精儲于腎。而流於下丹田。世人不知寶惜。貪嗜淫慾。施泄滲漏。以至下田虛耗。百骸空損。故立基者。黜嗜慾。防滲漏。脩補益之物。及精谷之飯。均調節。制飲食。行住坐臥。毋忘踵息。則橐籥之風動。坤元之火熾。而化所食爲精。以補下之根。根本充而火風不息。則所補之精。又該消融。流液。以脩築百骸之損。損者既益。然後上升夾脊。流通運轉。略無滯滯。則城郭完。如童子之精。而藥物全矣。

藥物火候資次

精氣神爲藥材。初下手入室工夫。先事採藥。藥在西南。是本鄉坤宮也。坤者申金之地。酉位乃金旺之方。金公本是東家之子。蓋緣金長生在申。胎養在卯位。所以有東家之說。師曰。藥者鉛汞也。鉛者金精也。汞者水液也。金精者肺也。肺氣茂於腎宮。故曰金生于水。母藏子胎。肺金爲母。腎水爲子。凡欲採精。先須採

腎木液者肝也。肝氣茂于心宮。故曰木生於火。母隱子宮。肝木爲母。心火爲子。凡欲探液。先須探心。探藥之時。不可有相。有作。有著。有爲。但只一意守着中宮。其藥自到。午晝則心中木液先降到中宮。然後腎中金精。次自升到中宮。子夜則腎中金精。先到中宮。然後心中木液。次自到中宮。二物相就。成金光一顆。如波浪中月。金光燦燦也。心火降時。覺心頭熱烘烘。攻下去。腎水升時。覺膀胱中一道熱氣。突突地攻上來。至中宮住。搏丹捻珠。初下手。三日至七日。閉目內視。中宮搖金。夏玉眼一霎。見金光燦燦。地篩光於中宮。此光如星撒地上。迸開。便用兩眼閉。霎三五徧。則牽動身中百脉。經絡迸出。金光見此。金光現。便用搏攪。光明成塊。如用眼閉。霎連二三徧閃燦。便是三煉師云。前後三是三。三如光明撒開。若火者。以三捻至六捻。更聚至九捻。故前三三。只九次也。如七日不見。至九日。閉目內視。忽見腹中有光明如晝。圓明皎潔。覺身中涼森森。冷簌簌也。如捻搏得聚成塊。用意送入中宮。以眼前光內住。看一顆搏聚者。常在中宮。如此。

綿綿密密地常看此金光在裏頭也。若過子午二時工夫畢，取意自在閒行快樂。忽見是寶光，卽廣大也可用意搏捻收來，捻得如拳頭大，又再捻得如彈子大，便是了也。以後不必再捻，不必再搏聚，方可行火。凡進火退火烹煉，以功愈煉愈堅好。每日子午時行火一年，溫養二年，方可移爐換鼎，覺丹田熱氣漸漸攻上絳宮，溫養三年，使心聰慧，性通達，光明廣大，豫知未來事矣。九年功滿，又移爐換鼎，飛上泥丸宮，故曰崑崙頂上翻筋斗。又曰打破虛中，超出三界，脫胎神化，身外有身，出入無矣。初補養既有陽精盈溢，腎間凝澀如酥之未熟，溫和如火之方然，踵息既調，意養不亂，則火氣加壯，凝酥融化，充滿腰腹，少焉微焰騰起，坎水隨之運升，夾脊盛於頂門，眼前如金絲下垂，連鼻及喉投入胸堂，真如河車一周未已，火氣卽起始焉。甚微漸盛，漸緊將起一發，以意自助之。及其既盛，則真鉛將萌，反復以意慎守橐籥，次候其來，須臾之頃，兩腎之間陽氣穿出，撮至中宮，始覺剛猛衝動，識神識神被擊動盪，震掉此時須謹守勿。



縱息亦無息、念勿散亂、否則鉛汞去矣。搖蕩既頻、木液乃下、真鉛接之以入中宮、作男女交媾之狀、反復數十合、外腎皆縮而上。此時百骸驚顫、欲禁不能、雲收雨散、意漸平息、一道熱汗流出、尾閭悠揚、少時撮入泥丸、腮面皆如火熱、此之謂交媾一度。昔祖師云、初丹之後、或五七日、或二三日、一度或一日兩度、則丹道成而胎脫矣。深知其然也。初丹之後、次日卽三五度、第三日七八度、至夜一十三四度、其時氣息倦怠、方欲少歇、忽頂門中有穴、若開恍惚之間、丹化玉液、流於喉中、卽至黃庭、回旋運轉、若未安其居者、至午方定、復以至微察之意、時動搖發現、光彩結丹之速、無如此者矣。

### 正念

精滿不思淫、氣滿不思食、規中有指南、無念爲第一。無念者、非同土石草木也。蓋無念之念、謂之正念。正念現前、回光返照、使神馭氣、使氣歸神、神凝氣結、乃成鉛汞。元炳案、此節可以大學傳釋正心脩身章參觀之、可知正念卽正心、毫無二致。

氣穴說

氣穴者內竅也。蟄神于中。藏氣于內。以聖人空空之心。合至人深深之息。則心息相依。息調心靜。蘊一點真心于氣中。便是凝神入氣穴之法。神既凝定。常要回光返照。照顧不離自然。旋轉真息一升一降。而金木水火相爲進退矣。夫日月照于天地之間。螺蚌吸之而生珠。頑石蓄之而產玉。何況人身自有日月。豈不能回光返照。結自己之珍珠。產自己之美玉哉。然氣卽水也。神卽火也。水多則滅火。火多則燦水。中年之人。大抵水不能勝火者多矣。所以命宜早延。油宜早添。天人一氣之旨。盡露於此矣。

臥功說法

世人懵然而睡。忽然而醒。是何物主之而使覺也。夫魂與神併。則覺。魄與尸合。則昏昏者死之根。覺者生之兆。魂陽而魄陰。魄者鬼也。魂者神也。神則日接之于物。夜形之于夢。一夢間去而不返。則生死路隔絕矣。由是觀之。因覺知生。因

夢知死。知此二者。可以入道。古之真人。其覺無憂。其寢不夢。初機之士。煉心未純。昏多覺少。纔一合眼。元神離腔。睡魔入舍。以致魂夢分飛。無所不至。不惟神出氣移。且恐有漏爐倒鼎之患。若欲敵此睡魔。須用五龍蟠體之法。訣曰。東首而臥。倒身而睡。如龍之蟠。如犬之曲。一手曲肱枕頭。一手直摩臍腹。一隻脚伸。一隻脚縮。未睡心先睡。目致虛極。守靜篤。神氣自然歸一。呼吸自然含蓄。不調息而自調。不伏氣而自伏。寢寐依然。脩行自然。神氣相抱。覺悟候存亡。亦能遠離顛倒夢想。及其醒時。正是前後兩段處。一念未生時。便是下手之工夫。

### 調息法

跏趺大坐。收視。欽聽。以意司其浮沈。勿拘勿縱。綿綿延延。則合於自然之道。金丹之法。始終若是而已。倘若工夫十分用意。便錯了。何也。老子曰。綿綿若存。用之不勤。所以下手不拘。時刻靜定。守凝散放。屬陰凝守。則虛忘中之放。則爲陰神忘中之守。則爲陽神。內外之機。皆忘溫養之心。常注行住坐臥。常常守柔放。

散則爲頑。空守靜則爲真空。靜定則精氣神三者皆結。忘形不忘心。忘機不忘。守專守虛。無無中生。有常守則在。惟是不動心也。清淨無爲。常切照顧。恐有念頭。念頭纔起。便一文一武。却之須是牢守。不可間斷。

附錄顧亭林先生跋 青主先生高隱君子也。博通經史諸子。善精六法。及金石篆刻。輒以醫學濟世。恬如也。余與朱竹垞汪苕文往訪先生于都門戒壇寺。遂訂爲金石交。出陳真人元機口訣見示。乃先生中年手鈔本也。屬余批閱。捧讀一過。令人心骨俱冷。滌盡胸中百斛塵矣。己未夏五月十有一日。學弟顧炎武時年六十七。

案顧跋歲在己未。爲清康熙十八年。聖祖諱玄燁。故玄機口訣之玄原本作元。而書中玄字皆作元。或作乎也。顧亭林先生謂傅先生中年時之手鈔本。因玄字可知。亦不過康熙初年耳。無錫黃元炳識。

## 附錄

導引術（即病長生祕訣）

抱一子錄

導引一術、原於熊經鳥伸、華佗五禽戲。今日盛行之太極、形意等拳、實爲導引之一種、惟方式較繁、不便初學。若坊間所出之八段錦等等、徒尙拙力、不重內功、不及此編導引術之完善也。

導引所以活潑血脈、調息養神、祛病益壽、爲初步修真之法。至於靜坐、坊間出版之書甚多、中以因是子靜坐法、最爲顯明可學。然初步之功、不過練精化氣、進而方能練氣化神、然匪易言也。夫人之三寶、曰精、氣、神、三寶充足、其壽必永、否則必夭。

人生最要者曰氣、一日不食可以不死、一刻無氣、則立亡矣。人但知飲食之衛生、而忽於氣之修練、是西人衛生法之大缺點也。仙家之所以長生不死、卽在於服氣、故能辟穀。老子曰、「綿綿若存」此卽服氣之精義。吾人行住坐臥、倘

能舌抵上顎出入綿綿、又時時氣沉丹田、便可却病長生。若靜坐功到、尤有意想不到之奇效。所謂兩腎湯煎、三關開通、氣周全身、洵長生住世之妙道也。不觀龜蛙之冬眠乎、不動不食、非死非生、迨至春日、由蟄而醒、人爲高等之動物、反不能如此、卽不知服氣之道耳。陳希夷高臥華陰、鼻息如雷、葛仙翁入水數日不死、此無他、服氣之功耳。且夫人之疾病、全關於氣、悲則氣結、怒則氣生、恐則氣亂、喜則氣散、人能養氣、自然七情入於正軌、而病無由生焉。故衛生之道、淺則養氣、高則服氣、其理蓋甚深也。

老子曰、專氣致柔、能如嬰兒乎、此爲養生精髓之論。何則、長生之道、莫妙於能如嬰兒、嬰兒之在母胎也、以臍帶通於母體、司吐納、故靜坐重胎息、卽學嬰兒之法也。蓋嬰兒一旦墮地、任督二脈之呼吸作用卽斷、乃專以肺臟呼吸空氣、故百病遂易侵矣。今學胎息者、使重開任督二脈、以還嬰孩之舊路、其長生也必矣。夫龜息綿綿、能通任脈、鹿亦能通督脈、故其壽命獨長、此卽專氣之說也。

至於致柔、尤具妙諦。試觀嬰兒、莫不肌理柔輒。草木之初生也亦然。故能生機勃發、欣欣向榮。迨夫年齒長大、則肌骨日硬。草木之枯死也亦然。人死之時、其堅硬爲何如。故常習導引、使肌理柔輒、雖在耄耋、亦不硬化。此返老還童之真理也。

跏趺而坐、尾閭中正、兩目垂簾、兩手相握抱臍、收視反聽、迴光返照、謹閉五賊、恐被盜馳。謹于眼、則目不外視、而魂歸肝。謹于耳、則耳不外聽、而精歸腎。謹于口、則口合不談、而神歸心。謹于鼻、則鼻不外嗅、而魄歸肺。謹于意、則用志不分、而意歸脾。精神魂魄意、心肝肺脾腎、金木水火土、耳目口鼻意、攢簇各歸其根、各復其命、則天心自見、神明自來、必有特別感覺發現、而自與常人不同矣。吾人疾病老死、雖有仙佛不能救、雖有參苓不能治、雖有妻子不能代、惟在平日之自己煅鍊而已。行善以積德、導引以祛疾、靜坐以養氣、雖不能與老彭媲美、而壽登耄耋、可操左券。茲將導引術之簡而易行者述之於後、凡吾同志、幸

努力焉。

一 叩齒嚥津

冥心靜氣。或趺坐。或面東直立。每次輕輕叩齒三十六數。然後以舌抵上顎。久則津生滿口。便當嚥之。嚥數以多爲妙。

按齒爲骨之餘。乃消化器之第一重門戶。關係人之健康極大。修真之士。常能齒落重生。髮白復黑。此匪修養有法。不易致此。惟叩齒法。則簡而易行。能令齒植堅固。至老而不脫落。至于舌抵上腭。可以冥心。可以調息。可以生津。最具妙諦。不見夫龜蛙乎。蛙舌時抵上腭。舌根反生。龜息綿綿若存。能通任脈。故每屆冬日。不動不食。不死不生。是名冬眠。昔葛仙翁能久居水底不死。此皆服氣胎息之道。而其初莫不以舌抵上腭。爲服氣之基本習練也。迨津液滿口。使嚥下。汨汨有聲。下注丹田。則火自降矣。此法爲練習氣通任脈。心腎相交之初步。



## 二 浴面鳴鼓

將兩手自相摩熱、覆面擦之、自頸及髮際、爲浴面之狀、以肌膚覺熱而止。然後雙手掩耳、以指彈腦後、兩骨二十四次、其聲壯盛爲佳。

按人身有電、摩擦乃生。摩擦頸面、流通氣血、日久容光煥發、弈弈有神。此猶今日發明之電療術、其獲效自不待言。丹經稱腦後之部曰玉枕、曰泥丸、爲三關中之上關、以指彈之、名曰鳴天鼓。所以雙手掩耳者、蓋泥丸乃聽政之府、召陽神集於泥丸、所以致靈也。此爲開關之基。

## 三 旋肩托天

先將兩肩扭轉七次。握拳、以鼻收氣、運至泥丸。卽將手向天擎起、隨放左右膝上。如前法行五次。

按膏肓穴在肩上背心兩旁、爲藥石鍼砭所不到之處、常將兩肩扭轉、能散一身諸症。又能運動胃腹腰三部、故獲效極偉。兩手托天、可以瀉三焦之火。

若能十指交錯、掌心翻上、兩肘毋屈、同時兩踵高舉、復將兩手左右平伸、掌心翻上、如是動作四五次、尤爲有益。

#### 四 左右開弓

右足向右一步、屈膝作騎馬式、沉氣於下丹田、然後將左手伸出、握固、豎一指、右手作扳弓狀、兩眼注視豎指、如是左右互行三次、能瀉三焦之火。

按拳家最重騎馬式、所謂騎馬式者、所以穩固重心、氣沉丹田、實爲基本之習練也。道家謂人身如天地、天欲其清輕、地欲其重濁、世人不明此理、遂至上重下輕、百病叢生、大命乃傾、可不哀哉。拳家之習練馬步、玄門之氣沉丹田、皆所以挽救斯弊。若復練習兩臂、左右開弓、則筋肉尤易發達、氣血自然舒暢、然必氣沉丹田、注意兩足、方能瀉三焦之火。又此法于黑暗中、時時習練、亦可鍛練目力、使腦清目朗、較常人爲銳敏。

#### 五 擦丹田穴

將左手兜托腎囊、右手摩擦丹田三十六次。後將左手換轉、如前法行之。按手托腎囊、所以運輸氣血、使其溫暖。人之丹田、猶草木之根。培養丹田、猶培養樹根、使其發榮滋長、不易凋萎。昔有術士、年以艾灸其丹田、年九十餘而卒。見其丹田、如繭如膜、層層剝之。又若年輪、于此可見丹田之有關於生命者大矣。此段按摩丹田、應自左而右、以順腸之運行。

## 六 摩內腎穴

納氣丹田、將兩手搓熱、向背後擦腎經命門兩穴、各三十六次。

按古人有言、腎煖則生精、向背後擦腎經命門兩穴、使其大熱、則精自生。（五更時兜外腎、趺坐爲生精妙法）然非經真火大加煅煉、則精伏于膀胱之間、相火一動、則油然走泄、必也再加修真之功、使運于丹田、則精自化氣、始獲其益。

## 七 摩尾閭穴

此穴在脊柱之末、肛門之上、統一身之脈絡、兩指摩之使熱、爲開尾閭之預備、理之大有裨益。

按道家謂人身二脈、最爲重要。自上顎緣鼻、頭腦、循脊柱、以至尾閭、名曰督脈。莊子所謂「一緣督以爲經」是也。自下顎循氣道、以至膀胱、名曰任脈。修真之士、一旦功成、精氣能周流全身。在督脈者有三關、開之最難、尾閭爲最下關、摩擦之使熱、所以爲開此關之預備耳。又脊柱全部、時以乾布摩擦至紅潤爲止、亦有大效。

八 潄泉洒腿

用左手抱住左脚、右手擦左脚心、潄泉穴三十六次、換轉右脚、如法行之。然後左足立定、右足提起、洒七次。後換右足立定、如前行之。

脚心有穴、名曰湧泉、摩擦使熱、冬令得免足冷之患。洒腿時、若不能直立、可背倚於桌旁柱側行之。常行之、能使氣血和洽、行動爽健。老年行之尤妙。

右法八段每日晨起臨臥各行一次不可間斷其效立見或作或輟必無效也



道藏精華第二集之三  
文山遯叟蕭天石主編

# 修道真言

自由出版社印行





修道真言

宋 白叟玉蟾子輯

凡參玄宗不難得手。難從性宗參入。如從此入。使得淵源。倘錯行路徑。如書空尋迹。披水覓路矣。

修玄之理。可以意會。不可以言傳。古人章句之中。隱隱存焉。天不言而四時行人。身陰陽消息。人不能使之然也。

大道之妙。全在凝神處。凡聞道者。宜領此意求之。凝神得竅。則勢如破竹。節節應手。否則面牆而立。一步不能進。

學道之人。須要海濶天空。方可進德。心宜虛空。神宜安定。能使心不動。便可立丹基。

學道之人。以養心為主。心動神疲。心定神閒。疲則道隱。閒則道生。胸次浩浩。乃可載道。

邪說亂道久矣。採戰燒汞搬運皆邪道也。年少者不篤信者。皇皇趨利者。

皆未易言此道欲修此道先宗一○字。

仙凡界人鬼關全在用工夫然用工夫者如擒狡兔然稍懈則兔縱稍緊則兔死須於空虛中覓之否則何足言工夫哉。

凡人心不內守則氣自散若能時時內觀則氣自斂調養臟腑久之神氣充足古云常使氣通關節透自然精滿谷神存靜時煉氣動時煉心下學之功畢矣。

須節欲先天必須後天定。

動時茫茫不知此心久不在腔子裏學道者要先知收○心○法○再言靜功。欲學玄功須先時時瞑目一日間靜坐幾刻再來問道聰明智慧不如愚○學人只因伶俐二字生出意見做出許多壞事今欲收拾身心先從一箇○愚○字起。

天之生人之所以生而不死者於穆不已也人若無此不已則氣絕矣。故天地以氣機存人亦以氣機生能煉住氣機便與天地齊壽便不息了。

不息則久。中庸言之矣。

定其心神。方可言道。要入玄關。須用定力。定則靜。靜則生。不但靜中能靜。必須動中能靜。方見功夫之力。神定內一着也。事來心應。事去心止。氣定外一着也。語謹形正。語端氣峻。下學要緊處。全在正氣安神。忘心守口而已。

修道原從苦中來。但得清閒處。便清閒。此即是道。且更須忙裏偷閒。故人能偷閒。便有閒。不然。則終身無甯晷矣。

心乃一身之主。故主人要時時在家。一時不在。則官骸亂矣。所以學道貴恆。始勤終怠。或作或輟。則自廢也。

四大威儀皆是假。一點靈光纔是真。晦藏靈明無多照。方現真如不二身。則此一點。如劍上鋒。如石中火。一現即去。故修養家。要養聖胎。孕嬰兒者。此也。功夫如不早做。及至精乾血枯。屈曲蒲團。有何益哉。

今人慕道者多矣。俗網牽人。是以道心不進。至人非不憫世。奈世人自轉。

葛何。今為學子脫此苦惱。略數數言。夫心之動。非心也。意也。神之馳。非神也。識也。意多欲。識多愛。去此二賊。真性圓明。不欲何貪。不愛何求。無貪無求。性如虛空。煩惱妄想。皆不為累。再加煉氣。金丹可成。神仙可冀。養氣只在收心。心在腔子裏。則氣存矣。居塵不染塵。乃上品也。其次避之。

清淨二字。是換骨法。

凡人能治心。便是道中人。若全消俗障。何患立不成。虛之又虛。與天合體。空空空。空中有實功。若還純寂滅。終是落頑空。

靜坐者。不在坐時靜。要在常時靜。

靈臺不滅。慧覺常存。此道之至寶也。然無形無影。莫可明言。默以心會。不在外求。

神乃心之苗也。面色潤澤。方徵血氣沖和。總要華池養得水足。意樹自然花開。

昔人教人尋孔顏樂處。此樂非章句可能尋。在天命也。心靜則神清。神清則氣合。始可得之。

下手功夫。疎不得。因循無益。得一刻。便做一刻。念頭須時時反照。此處神到。則氣到。氣到。則命堅。

敬慎二字。通天徹地。再無放心之人。能仙能佛。

人生做事。業傳千古。不過此一點神光耳。然神非精不能生。而精非靜不能養。欲至極虛極靈地位。須煉此能生能養工夫。

道心常現。則凡念自退。一時忘道。則起一時之凡念。一念忘道。則起一念之凡情。須要時時提醒。

人生若幻。須要尋着真身。天下無一件是實。連此身也不是自家的。只這一點靈光。若無所依。到滅度時。何所附着。豈不哀哉。

焚香烹茶。是道也。即看山水雲霞。亦是道。胸中只要浩浩落落。不必定在蒲團上求道。

學道是樂事。樂則是道。苦則非道。但此樂不比俗人樂耳。

居塵世中應酬。最是妨道。人能於塵事少一分。道力即進一分。幻緣不破。終無着處。

人當以聖賢自待。不可小視自己。則上達矣。故天下未有不聖賢的。神仙世人當知儉之道。儉於目可以養神。儉於言可以養氣。儉於事可以養心。儉於慾可以養精。儉於心可以出生死。是儉為萬化之柄。若不知儉之道。惟以刻薄慳吝是趨。則於儉之道失之遠矣。

無上妙道。原從沈潛幽靜中得來。若是一念紛紜。則萬緣蔚起。身心性命何日得了。一己尚不能照應。何暇及他事哉。人須亟亟回首。早登彼岸。玄功不但要養氣足精。仍宜運髓補腦。家私趨聚到十分。方稱富足。倘身中稍有缺乏。便是空體面的窮漢子。分明一條好路。如何不走。可惜一箇神仙。闕夜間難道也。匆忙。

煩惱是伐性之斧。人當於難制處下功。若不將氣質變化完善。怎得成善。

士。

凡學道人。言語行事。必較世俗人要超脫些。若仍走俗人行徑。何貴乎學道。學道先以變化氣質為主。再到與人接物上渾厚些。方是道器。

今之文人。只因理障。難以入道。不知道即孔孟之道。濂溪堯夫非此乎。不可專作道家看。要知儒與道是合一的。周邵二子。何嘗出家修行耶。今人將道作出世一派而畏之。何其誤也。

春桃多豔。是三冬蘊藏之真陽也。秋菊多黃。是三伏聚養之真陰也。此中玄理。意會者得之。

人為形質所累。年紀一到。則百節風生。四體皆痛。何必地獄。即此便是。倘平日少有靜功。詎可免此一段苦楚。故形為我所愛。我亦為形所累。若將此一段靈性。做到把握得住時。出生入死。總由我使喚。

學道者。首以清心寡慾為主。高枕茅簷。肆志竹窗。方是道家逸品。若紛紛逐逐。何異流俗。陶養性情。變化氣質。二語乃入門之始事也。

修道之人。未有不靜默者。粗心浮氣。一毫用不得。

有問前知者。答曰。機從心生。事以理斷。以理斷事。人即神也。棄理問神。神亦不告。

凡入玄門。只以靜性為主。如目前春庭新雨。四壁寂然。草木含春。暗藏長養。理會此中。就有個究竟。不必定以談玄為道。人心如目也。纖塵入目。目必不安。小事入心。此心即亂。故學道只在定心。若心不定。即紙窗之微。為人扯破。必生怒忿。一針之細。為人取去。便生吝惜。又不徒以富貴亂心。得失分念。煩邪亂想。隨覺即除。毀譽善惡。聞即撥去。莫將心受。心受則滿。心滿則道無所居。要令聞見是非。不入於心。是心不外受。名曰虛心。使心不逐外。是名安心。心安而虛。道自來居。

仙經云。專精養神。不為物雜。謂之清。反神復氣。安而不動。謂之靜。制念以定志。靜身以安神。保氣以存精。思慮兼忘。冥想內觀。則身神並一。身神並一。則近真矣。



垢漸去而鏡明。心漸息而性澄。養成一泓秋水。我不求鏡物。而物自入我鏡中。

有諸內。必形諸外。一毫也。假不得。前賢云。山有美玉。則草木為之不凋。身有妙道。則形骸為之不敗。故心有真工夫者。貌必有好顏色。人心猶火也。弗戢將自焚。防微杜漸。總在一心。

天下人不難立志。最怕轉念。二字。是鉤人轉念的香餌。所以每每得道者。非貧寒。即大患難之後。何也。割絕塵累。回頭皆空。故孫真人註惡疾論曰。神仙數十人。皆因惡疾而得仙道。是塵緣都盡。物我俱忘。毫無轉念。因禍得福也。

凡修道之人。一手握住此物。行住坐卧。不為外動。安如泰山。不動不搖。謹閉四門。使十三賊人。不得外入。身中之寶。不使內出。日日如此。何必頂禮求真僊。便是蓬萊第一座。

玄修與釋家不同。釋家呼此形骸為臭皮囊。道家入門。全要保此形體。故

形為載道之車。神去形即死。車敗馬即奔。

大道之傳。原自不難。是世人錯走路頭。做得如此費力。豈不聞大道不遠在身中。萬物皆空。性不空。性若空時。和氣注。氣歸元海。壽無窮。又曰。欲得身中神不出。莫向靈臺留一物。物在身中。神不清。耗散真精。道難得。

一念動時。皆是火。萬緣寂處。即生真。此守中之規也。進道之要。無如問心。故云。學道先從識自心。自心深處最難尋。若還尋到無尋處。始信凡心即道心。

學道性要頑鈍。毋用乖巧。其要總在將心放在何思何慮之地。不識不知之天。此大道之總綱也。

捷徑之法。惟守此一心。陽氣不走。相聚為元海。

夫道本有不探討而得者。即三教聖人語錄。無非發天地之秘密。接引後學階梯。細心玩味。便知端底。

有問靜功擎不住者。答曰。萬緣寂處。即是仙界。此時誠一不二。龍可擎。虎

可捉。若云無繫處。仍是未空。

光景倏忽。魯戈難留。那還禁得執着。自一身推之。吾一身。即天地。天地即吾一身。天下之人。即吾。吾即天下之人。不分人我。方是入道之器。倘少分芥蒂。即差失本來。

凡有志修道者。趁得一時間光陰。便進步用工夫去。將精氣神做到混合而為一的時節。以待事機之來。不可望事全方下手。是自虛時日也。悠悠忽忽。日復一日。白駒易過。幾見揮戈。

三界之中。以心為主。心能內觀。即一時為塵垢所染。終久必悟大道。若心不能內觀。究竟必落沈淪。故道德經首章曰。常有欲以觀其竅者。觀此竅也。常無欲以觀其妙者。觀此竅中之妙也。太上曰。吾從無量劫中以來。存心內觀。以至虛無妙道。學子既欲潛心。先去內觀。待心中如秋潭浸明月。再談進步。

初入玄關者。不用他求。自今日始。要無漏精液。便是登仙梯。航便是結嬰。

種子。

修道工夫如抽蕉剥筍。層層求進。必至頭方止。

學道人全要斂藏。最忌明察。故曰人不藏。不能得道之要。

萬事萌芽在乎一心。心動則機動。機動則神明而合之。故曰至誠之道。可以前知。神而明之。存乎其人。

修道總是煉得一箇性。有天命之性。有氣質之性。本來虛靈。是天命之性。日用尋常。是氣質之性。今一箇天命之性。都為氣質之性所掩。若煉去氣質之性。即現出天命之性。而道自得矣。

先天一點本屬無形。妙能生諸有形。所以為生天生地生人生物之根本也。而道之源頭在是矣。

真言數段。性體性源。將歷來聖賢未洩之天機。不惜一口道盡。然理雖載於書。法仍傳於口。必待聖師口訣真傳。下手方有着落。學人切勿自作聰明可也。

修道真言終

道藏精華第二集之三  
文山遜叟蕭天石主編

# 龍門秘旨

自由出版社印行



余稚志元門訪道冊載見夫世之談道者宗南派則  
詆北派言性不言命宗北派則詆南派言命不言性  
其實得真傳者無不洞曉陰陽深澈性命之旨所以  
呂祖謂祇修命不修性萬劫陰靈難入聖達命宗迷  
祖性恰似鑑容無寶鏡性命雙修立又立猶如海底  
駕法船究竟南派重陰陽不離乎清淨其所謂氣交  
形不交欲先了命而後了性耳北重清淨亦非不曉  
陰陽其所謂自無生有蓋陰極則陽生由盡性而至  
於命也惟其中火候南北各異先後不同余曾將南

派丹訣選刊於道言精義茲得北派龍門秘旨一書、  
七章中惟小周天火候口訣最真字斟句酌直洩天  
機其餘六章如鍊氣化神爲十月懷胎內事煉神還  
虛爲三年乳哺中事煉虛合道爲九年面壁內事篇  
中次序不合且文詞亦不簡淨恐非 邱祖所作  
是後人託名耳然其半隱修煉真訣世所罕見均宜  
珍重爰付上海翼化善堂重刊以公同好時

光緒壬寅年冬至日羅浮侍鶴山人鄭觀應謹序於  
上海居易書屋



龍門秘旨

任城高仁峒編輯

長春祖師祕傳丹訣七章括盡金丹大旨正  
如皓月當空山河影都歸籠罩洵道門心法  
也謹錄如左以公同好願與有志者共勉之  
邱祖秘傳大道歌

大道淵微兮現在目前自古上達兮莫非師傳渺  
漠多喻兮究竟都是偏片言萬卷兮下手在先天  
有名無象兮元氣本虛然陽來微微兮物舉外形

旋恍惚夢覺兮。神移入丹田。鼓動巽風兮。調藥未  
採先。無中生有兮。天機現目前。虎吸龍魂兮。時至  
本自然。身心恍惚兮。四肢如蘇綿。藥產神知兮。正  
是候清源。火逼金行兮。橐籥憑巽旋。河車運轉兮。  
進火提真鉛。周天息數兮。四揲逢時遷。沐浴卯酉  
兮。子午中潛歸根復命兮。閏餘周天數足三百兮。  
景兆眉前止火機來兮。光候三牽雙眸秘密兮。專  
視中田大藥難採兮。七日綿綿蹊路防危兮。機關  
最立。深求哀哀兮。早覓真傳。擇人而授兮。海誓相

言。過關服食兮。全憑德先。寂照十月兮。不昧覺禪。  
二氣休休兮。性定胎圓。陽純陰盡兮。雪花飄逸。超  
出三界兮。乳哺在上田。無去無來兮。坦蕩逍遙仙。  
夙緣偶逢兮。早修莫挨年。休待老來臨頭兮。枯骨  
無資空熬煎。

小周天火候口訣歌

靜極而動兮。一陽來復。產藥神知兮。妙訣通靈。微  
陽初生兮。嫩而勿採。藥物堅實兮。十五光盈。時當  
急採兮。莫教錯過。久而望遠兮。採之無成。氣馳于

外兮。神亦馳外。神返於根兮。氣亦歸根。氣回將盡兮。採封候足。子時起火兮。須要分明。如何是火兮。後天呼吸。如何運火兮。呼降吸升。用火玄妙兮。如無似有。行火鼎內兮。息效真人。火須有候兮。數息出入。名爲刻漏兮。用定時辰。自子至巳兮。六陽用九。三十六息兮。採取進升。自午至亥兮。六陰用六。二十四息兮。退降煉烹。卯陽沐浴兮。陽火息熄。酉陰沐浴兮。陰符宜停。不降不升兮。沐浴景象。較之大周兮。畧有微形。周天三百兮。除卯酉數。三百六

十兮連卯酉名再加五度兮四分之一以象閏餘  
兮周天一巡復歸于靜兮依然沐浴神凝氣穴兮  
再候陽生行之既久兮精返爲氣迴風直上兮百  
日功靈六般震動兮七日口訣大周功起兮再問  
迷津

火候之秘已洩十之六七惟進退文武之法以  
及觔兩沐浴閏餘寅申巳亥四時尚有細微口  
訣未敢書之竹帛有志之士須密訪  
真師指授方不自誤切勿得此自足

侍鶴山人謹註

## 採大藥賦

百日氣足兮。止火景到。待至三至兮。急採元精。眞  
土擒鉛兮。歸于本穴。龍從東至兮。炁足神凝。乾住  
坤宮兮。形神相合。七日天機兮。火候無心。忘形罔  
象兮。眞意不散。道在無爲兮。問之無云。靜合一候  
兮。七日來復。月圓魄足兮。大藥通靈。陽池癸生兮。  
火珠之象。上朝離位兮。復歸坤原。因馳小腹兮。轉  
冲尾闕。此皆藥力兮。天機自然。尾闕三穴兮。精髓  
充滿。鵲橋須度兮。要問眞仙。

得大藥賦

尾閭在下兮子辰之盡二十四椎兮骨節之初汙  
焦九孔兮三岔之路中正三竅兮行精氣神後天  
血脉兮貫行其下此中甚寔兮不透眞精欲渡陰  
關兮須知立帝投身入壑兮五龍效靈捧其至體  
今冉冉而上息和空意兮自致昇騰六門外閉兮  
一氣內轉三關九竅兮歷歷分明陽精上返兮孤  
關之上默默立珠兮滾過崑崙背負青天兮更圖  
南下伸而復屈兮法天循環還至於明堂兮須防危  
險急採金丹兮上安丹田由斯而下兮自流立腑

微微仰面兮舌舐而迎藥貫舌端兮重樓而下名  
爲服食兮階梯漸行絳宮相見兮水火旣濟返乎  
帝鄉兮得一歸宗精神含運兮金居於內始名得  
丹兮神胎基成諸經百脉兮歸復本位外屏內除  
兮太極完眞六根滅識兮六般震動眼吐金光兮  
腦後鷺鳴兩腎湯煎兮丹田火熾身涌鼻搐兮耳  
內生風眞炁爲息兮皆有景象精神合中兮永証  
長生超脫精境兮証眞無漏更不化精兮中炁天  
成斯成神質兮聲光所發大周天起兮煉氣化神



大周天煉氣化神賦

煉氣化神兮。從無入有。小周天火兮。額數易行至  
於大周兮。無爲爲主。眞意若散兮。火冷胎冰。或時  
著意兮。生念火燥。任彼天機兮。妙運精神。眞神如  
車兮。眞炁如馬。終日御之兮。以輔天機。初二三月  
兮。凡火似有。煉喘化息兮。氣歸平根。後天呼吸兮。  
直來直往。百日功靈兮。便返胎眞。迴旋中極兮。息  
歸於氣。聲有風雷兮。太和光明。乾離成象兮。名爲  
丹結。再煉紅丸兮。凝成至精。眞炁既全兮。炁收絕。

食功夫作証兮。首關之憑。取象兩間兮。如花結蒂。  
天風旣妬兮。神煉成形。性歸命內兮。外觀有象。丹  
元煉成兮。內境澄清。

煉神還虛賦

巽風落蒂兮。紅丸丹結。凡人以喉兮。真人以根。喉  
踵眞凡兮。兩邊分立。不食烟火兮。豈不飛昇。更煉  
眞息兮。化爲宗炁。如旦清明兮。先天之精神氣合  
一兮。性命未判。身心混融兮。打作一成。隨機默運  
兮。妙火欲化。先存後忘兮。漸次歸眞。初因炁伏兮。

胎從中結。既因胎結兮。炁息其形。象若中孚兮。風  
歸澤內。損之又損兮。天曜同清。炁從先天兮。此時  
神足。神無馳耗兮。夜不思昏。火候成功兮。如無若  
有。花果開結兮。二關先成。

煉虛合道賦

先天一炁兮。生機清本。丹胎已定兮。萬物眞精。時  
逢酉候兮。眞炁方完。火庫於戊兮。火候忘形。靜養  
大丹兮。嬰兒漸就。太極初還兮。無極之元。至陽精  
聚兮。似乎陰體。明靈於地兮。陽化乎形。坎見陰魔。

兮。相惑相恐。爭戰乎乾兮。相奪相凌。如斯景象兮。  
花菓將熟。魔退神加兮。炁絕定成。神凝性聚兮。不  
散爲炁。胎圓神結兮。百陰潛蹤。煉得紅丸兮。化至  
酥炁。十月霜飛兮。太虛同眞。聖胎將脫兮。風雷作  
吼。靜極內動兮。地底當昇。五雲含蓄兮。嬰兒內坐。  
金光照內兮。擁護仙靈。亘古寂照兮。一靈特耀。眞  
命無方兮。天地同傾。隨念收迴兮。泥丸乳哺。超脫  
炁境兮。不漏炁精。璞散爲炁兮。大制不割。以定乳  
哺兮。完聚眞靈。至於三歲兮。已成妙體。隨息可行。

今千百化身。

謹按七章廣大精微包埽一切無義不搜無美不備直與天機密合造化同游自入手以迄成功層次井然若網在綱有條不紊洵性命之全功天仙之正法眼藏也特惜散見羣書無有裒而集之者甚屬憾事不揣愚昧閉戶自精悉心體驗工夫次第兩相印證一一若合符節如是十有餘年始盡得其真諦而一呼一吸一往一復悉本天地自然之功用

並非矜心作意於其間也。大道眞傳不敢自私敬刻廣布演傳以備學者徇覽。果能猛勇精進黽勉不懈將功行愈進愈上出神入化不難矣。此賦係由道藏輯錄而成筆下錯誤在所不免閱者分別觀之可耳。

光緒十一年歲次乙酉冬月弟子高仁峒謹跋

道藏精華第二集之三  
文山遯叟蕭天石主編

# 道門語要

自由出版社印行





道門語要序

元吉黃 裳著

念不出總持門心要在腔子裏自古三教聖人訣惟此而已矣  
修道清靜無爲隨地隨時皆是不用習靜觀空自然止其所止  
從來道本天然無有動靜終始人欲無事於心必先無心於事  
善惡都莫思量有甚人欲天理如鏡之光無鏡來則應之而已  
本來妙覺圓明何事修己克己猶目本自光明難夾些微芥子  
天地原自至寬何惡亦何所喜雖云有作有爲成始成終靡底  
勉強亦歸自然妙入無爲之理道門語要刊成聊序其事如此

原道

太極元由無極生陰陽相濟道斯成  
箇中自有玄機在主宰乾坤只一誠

大道

道法自然萬象通生生不息妙無窮  
大哉造化弘仁德統在玄黃覆載中

中道

畢竟乾坤此一中化工不與四方同  
明徵守正昌人紀八表承風萬有融

許卓修丁酉年閏八月

## 道門語要

### 探性命之原

易有太極。是生兩儀。太極者性也。兩儀者命也。名雖有二。實則性爲之主。流行於陰陽之間者也。然性本無迹而命微有迹。性無生滅而命有生滅。性無始終而命有始終。性無動靜而命有動靜。未有命時而性之理長懸天壤。既有命後而性之理已具人身。大哉性乎。蔑以加矣。而要非命則性無由見。是性也。命也。可合而不可分者也。夫人自父母構精之始。一點靈光。藏於胞胎之內。先天元性。化爲離之陰汞。先天元命。化爲坎之陽鉛。是謂元氣。自此一水一火。一升一降。神炁交而心腎具。溫養久而胎嬰成。由是脫離母腹。獨闢乾坤。雖有形質之拘。不如先天一炁。然而不識不知。無作無爲。其去天地也不遠。所以形體日長。智慧日開。有不知其然而然者。迨至二八期完。一斤數足。不知返還之術。致令習俗之移。往往慾心生而貪戀夫聲色。侈心起而馳騁夫榮華。志一至焉。炁則隨之。炁一動焉。而神則因之。於是內紫外擾。神馳氣散。而性命不保矣。學者欲

還先天性命。非復後天神氣不可。欲固後天神氣。非復先天性命不能。試觀古今來成  
真證聖。跨鶴登仙者。無非修性以立命而已。斷未有修性不鍊命。鍊命不修性。各執一  
偏而能有成者。蓋性爲命根。命爲性蒂。二者雖有先後之不同。而其功斷不容以偏廢  
也。胡爲末學繇流。每每偏於性。偏於命。竟至終身無成。而尙不知悟耶。夫性爲一身之  
主宰。命是一身之運用。若不保精裕氣。徒事妙覺圓明。則身命不存。性將焉寄。若不滌  
慮尋真。徒事燒丹採藥。則心性未見。命亦空存。况天之生人也。必先有理而後有炁。若  
無理。不猶樹木之無根。其能向榮也哉。而人之修道也。必修命以至於了性。若無命。不  
猶燈火之無油。其能輝煌也哉。總之道原一致。功必兼修。庶幾不墮於一邊。而有獨陽  
不長。孤陰不生之謂也。

論精氣神之實

心印經云上藥三品。神與炁精。是知人身之大藥。卽人身之大丹也。學者於此而次第  
鍊之。庶不墮於一邊矣。夫論人之生也。先從虛無中一點元神。而墮於胞胎之中。是謂

神生炁。炁生精。於是十月懷胎。三年乳哺。合五千四八之數。而始成四大一身。此順而生人之道也。若返老還童。成真證聖。其必鍊精化炁。鍊炁化神。於以還虛合道。此逆而成仙之功也。要之鍊精者。非徒鍊交感之精。鍊炁者。非徒鍊呼吸之炁。鍊神者。非徒鍊思慮之神。必於色身中尋出先天真精。於何而生。先天真炁。自何而動。先天真神。自何而存。以之鍊丹。不難矣。否亦幻丹而已。焉能長存不壞哉。雖然。鍊精者。必先鍊元精。而後天交感之精。亦不可損。鍊炁者。必鍊元炁。而後天呼吸之氣。亦不可傷。鍊神者。必鍊元神。而後天思慮之神。亦不可滅。蓋先天者。道之體也。後天者。道之用也。人未生時。則用在體中。人既生後。則體藏用內。若不由用而復體。又將何以爲憑藉處。况夫淫慾無度者。則身命難保矣。私欲不除者。則天理無存矣。趨蹶不常者。則神炁多憊矣。欲完先天精炁神。非保後天之精炁神不得。其實精炁神三者。雖有先後之名。實無先後之別。不過有欲無欲之分而已。學者苟能打破塵緣。看空壁網。不但身外之物。視爲非我固有。卽身內之身。亦等作幻化之軀。不甚經意。由此而鍊精。必成元精。由此而鍊炁。必成

元炁。由此而鍊神必成元神。以先天之大藥。成先天之大丹。不誠易易事哉。然而下手與功。必先垂簾塞兌。默默觀照。臍下丹田一寸三分之間。繼而精生藥產。始用河車搬運。將丹田所積之精。運而至於周身。灌溉久之。精盡成炁。充周一身。此鍊精化炁之功也。至於精盡化炁。由是而過關服食。溫養大藥。此鍊炁化神之事也。自此已後。則爲面壁之功。還虛之道。始由下田而鍊。繼則中田而修。終由上田而養。所謂三田返復。真生涯者是。此修養之路。學道人不可不照其理。以爲修養之基也。

見性量之大

凡人欲見真性。必先於靜定中尋出端倪。實實知得吾心之內。有一真湛寂。光明不昧者。然後靜而存之。動而察之。於以施之萬事萬物。無一時或違乎至善。久之深造有得。自然昭昭靈靈。無時無處而不在焉。性者何。卽太虛中虛無湛寂之妙。張子云。太和所謂道者是。其體則有仁義禮智之性。其用則有惻隱羞惡辭讓是非之情。其存之於內。則爲寂然不動之中。其發之於外。則爲感而遂通之和。無有偏倚。無有乖戾。而所存所

發。俱見性量之宏。微而德慧智術。發謀出慮之初。顯而視聽言動。衣服飲食之末。其接人也。則有親親仁民之度。其處物也。則有鳥獸草木咸若之懷。總之無內無外。無動無靜。能知其性之真。自無一時一物之有礙。蓋性中原來包天地亙古今統人物。而無有或外者。特爲人私欲間之。一身之內。且爲胡越。何況國家天下民物。烏有不隔絕者乎。是以君子之學。於事之未至也。廓然而大公。及事之已來也。隨機而順應。前無所迎。後無所逆。因物付物。隨緣就緣。物有變而已無變。事有窮而已無窮。有如明鏡當空。美者自美。惡者自惡。而已毫無容心於其際。是以心普萬物而無心。情順萬物而無情。有語大天下莫能載。語小天下莫能破之量焉。非然者。拘於一偏之學。或務於靜以爲修。或逐於動以爲行。如此縱有所見。亦是旋得旋失。又安能合內外平物我等動靜。人已而一之者哉。此聖賢存心養性之功。學者於無動無靜時。尋得出有動有靜之根本。於以拳拳服膺。極之造次顚沛而不違。斯心與理融。理與心決。打成一片。了無內外人己之分。雖然。其詣豈易言哉。蓋嘗曠觀古今。閱歷人情。無一不外重而內輕。朝朝爲己營私。

只貪聲色貨利。以求一身一家之安。無有知性之最重。天下無有加乎其上的者。卽或知之。亦皆摹仿依稀。或靜處有而動處無。或一念起而一念滅。無有的的確確。尋出一點真際。如孟子所謂居廣居而行大道。得志與民由之。不得志獨行其道。極之富貴貧賤威武。有不淫不移不屈之概。如此拓開心胸。獨高眼界。一任天下是非善惡賢愚。總無有人而亂我之真。此其人果安在耶。惟望後學者。第一先尋得者箇物事。無實亦無虛。無聲亦無臭。靜而存之。動而察之。隨事隨物而虛以待之。順以應之。未事而不先。已事而不後。佛氏所謂過去心。未來心。現在心。三心永滅。人我相。眾生相。壽者相。四相皆空。如此存其虛明廣大之體。涵養深純。於以措諸天下後世而胥宜矣。總之性無涯際。無可捉摸。若要知性之真。其靜也只是一箇空洞無邊。惺惺不昧之象。其動也卽孟子所謂今人乍見孺子將入於井。皆有怵惕惻隱之心是。但人莫不有性。性亦莫不有發之時。往往一發之後。不復見矣。良以如心而出。無所計較。是爲真性。一到轉念之間。則種種利害好惡之心生。遂爲汨沒而不見。所以孔子云再思可矣。末學者流於靜中之養。



亦嘗洞見本原。渾淪無際。每於持身接物之時。不免打成兩橛。不能合動靜而一致。良由未明性中之度量。實有包羅宇宙。而無有出吾性分之外者。若不於此而悟徹了明。鮮有能至於道也。此千聖的的心傳。爲學人第一要著。務要由一念之仁。充而至於塞天塞地。由一事之善。積而至於亙古亙今。覺天下萬古無一事一物不在懷抱之中。如此實實見得。又何事修丹鍊汞爲哉。

### 言立命之要

吾道言性命雙修。雖分性命爲二。其實則一而已。性是命之根。命是性之蒂。無命則性無依。無性則命無主。二者是二而一也。人能明得性命之源。則一切情僞之私。知覺之運。皆是命中之障。於以修其後天烝息之命。而還乎先天元烝之命。庶不墮於實有。亦不墮於虛無。而於真仙之道得矣。否則徒養後天血氣之命。而不知先天虛無之命。縱得長生不老。亦不過守尸之鬼。其究也。必至生生世世。流浪於愛河慾海。而無有窮期。易曰。天地絪縕。萬物化醇。男女媾精。萬物化生。人受天地之元此字原脫。此字原脫。此字原脫。以成性。

受父母之精炁以立命。由是一開一闔。一屈一伸。十月胎圓。生身下地。獨闢乾坤之界。則有陰陽之分。其實與天地父母。仍然一般無二。若一息未至。則必死矣。夫天地之氣。必絪縕於其中。而後生人生物於無窮。若但云升降下而已。則是天地之氣雖交。而仍分而爲二也。人身之炁。亦必絪縕於其中。而後生男育女於不息。若只云呼出吸入而已。則是人身之炁雖交。而仍不能合而爲一也。此亦何由成萬古不壞之身哉。學者必由呼吸之息。以復夫太和之元炁。其道維何。無搖爾精。無勞爾形。無俾爾思慮營營。乃可長生。又曰。心不動名曰鍊精。鍊精則虎嘯風生。身不動名曰鍊炁。鍊炁則龍吟雲起。念不動名曰鍊神。鍊神則元精溶溶。元氣浩浩。元神躍躍矣。若猶未也。必先寡慾以養精。寡言以養炁。少思以養神。迨至還精補腦。則精自不洩矣。心息相依。忘言守中。則炁自不散矣。形神俱妙。與道合真。則神自不擾矣。若非由後天之精炁神。以默會乎先天之元炁。未有不墮於一偏之學者。古云。後天呼吸起微風。引起真人造化功。旨哉言乎。又云。萬籟風初起。千山月乍圓。急須行政令。便可運周天。學人必守中之候。以調養

乎丹田。久之精生藥產。神完炁足。由此而行八百抽添之數。三百六十之爻。進陽火。退陰符。於中用卯酉沐浴之法。則丹鉛現象。有六種效驗。然後行五龍捧聖。七日過關之功。庶可還玉液之丹。而成不死之身矣。再用鍊虛一著。必至如如不動。惺惺長明。渾無半點作爲之迹。而究無一物一事之不能作爲。到此境也。方算得大丈夫功成道立之候。古云。這回大死。今方活。又云。若要人不死。除非死過人。由此思之。無非凡心死而道心生。凡機息而真機見也。吾觀世之學道者。多有鍊色身不鍊法身。縱得長生。亦是偶然之事。又有鍊法身而不講色身。詎知父母未生以前。此氣在於空中。杳無形色可擬。及天地既生以後。此炁在於身中。實有端倪可據。而况既得人身。則渾然元氣。陷於氣質之中。苟不先保凡身。則先天元炁從何而見。此二者皆未窺全體大用之學矣。或曰。世有清淨而修者。鍊性不鍊命。及其成功。則性復先天。而命亦歸夫太極。彼獨修命者。恐不能有此神效也。雖然。亦視乎各人之體爲何如耳。如色身毫無虧損。精炁神三者俱足。此又何待於命功爲哉。若是色身不健。體質多虧。不先從命功下手。縱能造到極

處亦是一點陰炁。無有陽光。故古有修性不修命者。雖能調神出殼。遊行四表。究皆恍惚離奇。一切虛而不實。皆由未能踏實。無以爲凌虛之境也。後有學者。其必由粗以及精。自有以返無。庶不爲孤修寂鍊也。

詳守中採取之義

鍊丹之道。在身體素壯。精神無虧之人。則不須守中一切工夫。若在四五十。應酬世故已久。生男育女已多。此工斷不可少。夫以破體不完。精神尪羸。不用守中工夫。則破漏之軀。神炁消散。欲得精生藥產。難矣。法在以眼默鼻。以鼻對丹田。將神收攝於祖竅之中。久之真炁冲足。其內也心神開泰。其外也氣息悠揚。或夜臥。或晝眠。不論何時何地。忽然陽物大舉。此卽精生藥產之明效也。道德經云。未知牝牡之合而駿作。精之至也。總要不著慾念。纔是水源之清。稍觸慾念則濁。學者審此陽物之勃舉。果係無慾念計較。於是乃用收攝之法。上升於丹田土釜之中。以目上視。以意上提。稍稍用意。久之外陽縮盡。外囊收盡。然後溫溫鉛鼎。須以有意無意行之。微微觀照而已。然此多在夜

間酣眠之時。切不可貪眠不起。致使陽動而生淫心。起淫事。以傷損乎真精焉可矣。或謂乎人自有真精。這箇粗精原是生生不已。又何必區區於外精之固爲耶。詎知精無真凡。必要有此凡精。而後真精有賴。苟無凡精。則炁息奄奄。朝不慮夕。雖以應酬事故。亦且不能。而況成仙證聖乎。此不知精之義也。學者必先於打坐時。凝神調息。調息凝神。將一切爲身爲家。恩愛牽纏念頭。一齊掃卻。務必立起志向。整頓精神。我如今年華已老。到底想爲箇甚麼人。今日應做些甚麼事。於此桑榆晚景。還不知猛修急鍊。快快回頭。吾恐日月逝矣。歲不我與。到頭追悔無及。嗟何如哉。能如此自勸自勉。以離火下炤於丹田。或數息。或不數息。總要百無存想。萬慮潛消。順呼吸之來往。聽炁息之自然。不可過長過短。致令大藥不生。蓋過長則有水寒之患。過短則有火熱之弊。二者皆爲身之累也。其法惟以神光下炤。則先天一點乾金。自乾坤交媾之後。沈於水底。伏而不起。神火一逼。則水蒸金沸。自然出現於祖竅之中。若不起而盤坐。則陽物一舉。活子時來。轉眼之間。必生淫慾。縱無其事。亦必出乎其位。而化成後天之精。其勢不可挽回矣。

若未知陽未舉而妄用升提之法。則藥微無可採。陽已舉而不用提撮之法。則藥老而不可用。此學者下手之初。務要明覺之心。剛果之力。一覺便起。一起卽坐。用一點真意。微微升提。務要外陽外囊收縮盡淨。庶可以生真炁焉。苟陰陽不交。而有陽物勃舉之候。必有慾念以雜乎其中。此等不清之水源。雖不可用採取。然亦不可聽其搖動而已。有耗吾一身之精。此當用存理遏慾之功。以窒塞之。切不可認爲真陽發生。而妄用升舉。以爲患於一身也。更要知得真陽之生。自然而至。不由計較。於是引之歸爐就鼎。又不難作須片刻工夫。自然精歸於鼎。身如壁立。意如寒灰。有恍恍惚惚。杳杳冥冥。景况此採一回有一回功。古仙云。積得一分精。便得一分力。積得十分炁。便得十分力。此較平時之靜炤。其得力爲倍也。特患人不肯猛省起坐。而忽爾過之。這就可惜。况乎不用收攝。勢必浸淫積累。仍化後天之精也。此守中初步之功。爲學者之急務焉。若論吾道始終只是一中。始也守有形之中。以鍊精而化炁。終而守無形之中。以鍊虛而合道。此時覺得蘇軟如綿。美快無比。有如春日融和。熟睡方醒。又如新沐者之體泰。新浴者之

身安。飄飄然如鳥之冲舉。似魚之游翔。任天下萬事萬物。無一不愜於其心。不稱於其意。實有何天何地。無人無我之概。覺一身之內外。無處非中。無時非中。斯可以語金丹大成之候焉。學者切勿視守中之法爲粗功。亦勿以數息之法爲難事。要之心無所係。神無所依。勢必泛泛然如野鳥之無歸。故必以數息爲初學之功。二字羅毛所增然較釋氏之數牟尼。若爲有所歸宿焉。夫釋氏之數牟尼。其神攝在於外。非也此局外之言此雖拘於數息。然不出乎丹田之中。而况以目光下炤。以心意下引。直將狂猿烈馬拴鎖。則炁息歸於土釜。而炁液不由此而生也耶。試觀金石之上。以口鼻之息嗅之。必生成水珠。焉有將炁息返於虛無一竅之中。而不生精生炁者乎。故古云。其炁油然淪然。自許精生藥產。流通於一身之中。此可知鍊精化炁之說。爲不虛矣。

### 運小周天之法

前言守中溫養一法。是爲鈍根漏體之初功。若能精氣神三寶無虧。有如童體。則又不必用守中工夫。直從河車搬運下手。然吾觀世之人。幼年塵情正熾。恩愛難割。雖體無

虧欠。而性又難純。迨至中晚之年。始因塵事一切磨鍊。方知人生世上。縱然榮華富貴。享福不了。亦無非苦惱之場。而况乎貧賤憂戚。種種拂意之事難除哉。故爾一心向道。獨修先天之性。無奈命已垂危。性將何依。吾道所以言守中之一候。只是教人神凝炁穴。息住規中。會三姓於一堂。合五行而歸一。無非將外之五根。內之五靈。從前爲氣質所拘。物欲所蔽。放而營之於外。有以耗吾之精血者。從此而斂之於內。滿副精神。純純乎祖竅之中。久之自有真陽發現。以運用河車之功。行進退之法。若但外陽勃舉。則是微陽初動。非真陽也。只可以目引之而上升。以意引之而歸壺。不可遽轉河車。若轉河車。則一身骨節之間。精血未充。遂以意運氣。勢必燒灼一身精血。爲害不小。而况心意未靜。不能不有凝滯。倘或血氣爲雜妄所窒。在背則生背疽。在頭則生腦癰。在肺則生肺癰。腸癰。單腹鼓脹之病。在腎不是滑遺精血。就生楊梅腎癰等證不一。總之無水行火。水愈灼枯。而火愈炎烈。其勢有不能遏者。此邪火焚身之患。學者所當戒也。縱有性純心定之人。或不至於此極。然不目暗耳鳴。必至心煩意亂。切不可輕意亂動也。必也。



丹田有溫暖之氣。沖沖直上。自臍至眉目之間。一路皆有白光晃發。如此至再至三。審其屬實。其氣沖沖。絕非虛陽顯露。然後行河車搬運之法。尤要知得真陽之炁。至剛至壯。其必丹田炁突。始能開關展竅。不須多用氣力。引之上升而下降也。况人身血氣。本來運行毫不相違。自知識甫開。私欲介之。思慮撓之。遂不能順天之自然。運行於一身之內。所以必先收斂身心。整齊嚴肅。將內外五官百骸。盡藏於丹田之中。迨至心純氣靜而精足。自然周身灌溉。運用不窮。若不以意攝之。上升下降。又恐心有所雜。炁有所亂。不有過長之病。卽有過短之憂。而真精不能歸於中黃正位。色身又安能長久耶。於斯時也。只須以微微引之一順呼吸之常。恰與天地合度。則細縷之氣。自然養胎結丹。而成不老之身。吾道所謂返老還童者。不是本來所無。只是因其所有而利道之。以還乎孩提之初焉。然不可不知子進陽火。午退陰符。卯酉沐浴之法。自審真陽發現。果係無他。由規中少著一點意思。將此真陽之炁。從內腎偷過下橋。由尾閭夾脊雙關。上玉枕。直至泥丸之宮。引至印堂。下至重樓絳宮。然後送歸丹田。溫之養之。烹之鍊之。丹自

結矣。雖然。周天之數。亦豈漫無度哉。又豈死死執著乎度哉。總之一日之間。一年之內。皆有十二時辰。自子至巳。爲六陽時。必於每時數至三十六度。合得三百十六數。自午至亥。爲六陰時。亦必於每時數至二十四度。然卯酉二時。是沐浴之時。除卻二時不數。還得周天三百之數。所以謂之小周天。河車者。此也。然始也。一夜或行一二週天。久之。或行三五週天。再久之。或行十五週天。如此大藥將產。河車將停之候也。然亦必有六種效驗。方可停工。目有金光。鼻有抽搐。耳有風生。腦後有鷲鳴。丹田有火珠之耀。腹中有震雷之聲。如此方可停火。而行七日。過關大周天之工夫。此所謂龍虎交而黃芽產。小河車之事也。又謂百日築基。以成不老之丹者。此也。然果能心性工夫。從前養得純粹。如曹還陽不五旬而大丹成。言百日者。舉其大概也。卽云河車者。亦舉其大概如此。在智者神而明之。以行乎自然之度得矣。夫爲常人言。不能不拘其度數。恐其無知妄作。萬亦不能成丹。故進陽火之時。其陽尙嫩。迨至寅位。已將一百之數。勢必陽氣勃勃。不可已矣。於此又須以有意無意行之。此所謂卯沐浴也。退符之際。以陽炁引歸土釜。

純用真意於午前午後之際。其陽不盛。迨至酉位。則陽之歸還必極。又必純任自然以運之。此所謂卯酉沐浴也。又火生於寅。不可不知火墓戌。此中皆有微意。吾亦不敢一口盡洩。有志修士。自家揣度其真諦可也。小河車之功如此。然亦鍊精化炁之候。顧何以知其精盡化氣哉。外陽收縮盡淨。精竅知其已閉。若有一分精未化。必其陽不收。其竅不閉。炁不團聚。不能變化而成六種之神效。此的的口傳心授。學者照此行持。勿忘勿助。斯道得矣。

### 行大周天之功

吾前言鍊精化炁。行小周天之功。亦本人身之所有者。返而鍊之於一身。以還夫本來之元炁。蓋人之炁。原自具足。特爲知識甫開之時。氣質錮蔽。物欲交攻。其炁因之散亂。不能歸根復命。惟惜渾然之炁。收攝吾身之炁。使之純就範圍。合而爲一。久之精生炁化。足保形色之軀。丹經所謂水府求玄。二候得丹者。是也。當此百日築基。鍊精化炁。運用河車之時。其必外無所著。內無所染。身如槁木。意若寒灰。萬緣頓息。五蘊皆空。如此

殷勤修鍊。不差毫髮。水火停勻。鉛汞配合。龍虎不相爭鬪。龜蛇合爲一體。其始真鉛現。象如月之出於庚方。只有一線微明。其炁尚柔。其質尚嫩。維時但於鉛陽發現時。運行進退符火之功。迨至積精累炁之日久。築基鍊己之功成。其炁油然滄然。融融似冰泮。浩浩似潮生。滔滔汨汨。直周流乎一身之內。勢有不能遏者。於是乃用鍊炁化神之功。行七日半過關服食之天機。用五龍捧聖之真訣。時在神知。妙用現前。陽光發動。大藥呈形。於是輕輕然舉。默默然運。微以意而動炁。運造化之樞機。自然水見火化爲一炁。訣云。依法度追魂攝魄。憑匠手捉霧擎雲。務使神沖氣。氣沖形。薰蒸百體。火鍊鉛。鉛鍊汞。會合三家。功到此時。如龍養珠。如雞抱卵。念念在茲。日夜不忘。自然見先天一炁。混合離宮之陰精。化成一體。有不知神之爲炁。炁之爲神者。然要非有存想有作爲。自然而然。有莫知其所以然也。古云。夜來混沌顛落地。萬象森羅總不知。此其候矣。而要之小周天之火候。有文有武。有爻象。鑑兩可計。而大周天之火。固非著有。亦非頑無。始似不著於有無。久則定歸於大定。使汞性之好飛者不飛。鍊成一塊紫金霜之色。渾無動

蕩。所謂肘後飛金精。入泥丸。抽鉛添汞而成大丹。此大周天之法象也。夫從前鍊精化氣。實在下田。鍊出此先天一點真鉛。此時下田已滿。腹如孕婦之狀。於是盡抽此鉛以添汞。迨至大周天功作。惟於身前觀照。聽其氣息之左旋。如此觀照久之。鉛性乾。汞性足。則神與氣交融和暢。此卽鍊炁化神之徵也。功夫到此。百脈自停。胎息自住。可以長生不死而成人仙。但前過關服食之時。炁絕如死。若非多培心田。廣積善因。亦多有爲魔劫去而沒者。此須審得自家心性。毫無一點渣滓。然後行此大功。以還玉液之丹。此自古仙家多有不肯洩露者。恐爲奸邪竊效。而人第修命寶。不修性學。縱不受魔纏鬼侵。亦於塵情未空。慾習氣未除。如妖狐蛇精。爲害世人不少。總之。欲還玉液之丹。必須明累神之事。如飽食悶神。飢餐傷神。久睡昏神。好動亂神。多言損神。多思撓神。多慾耗神。種種害神之舉。動言語飲食早宜切戒。惟有此心中存一靈獨運耳。一靈內蘊。眼光內觀。鼻息內藏。舌華內蓄。四肢運動而有常。一心返照而清淨。始焉勉強以支持。久之自然而運度。動而不動。靜而不靜。至無而含。至有。至虛而渾。至實。斯還丹不難矣。

### 重鍊虛之學

前言鍊炁化神。是移鍊換鼎於中田。以鍊離中真陰。昔人所謂離宮修定是也。斯時也。精已盡化成鉛。由是以鉛鍊汞。周圍包裹。堅固不洩。鉛汞打成一片。融會一團。久之有陽神出現。由絳宮而上至泥丸。突然神光晃發。直冲霄漢。霎時間。遊行五湖四海。九州萬國。有莫知其所以妙。然必其人未修命時。先將心地源頭十分透徹。覺得吾人未生之初。性地本是圓明清空。原無一物。及至身生人世。皆是一念之爲。所以結成形質。况身外之物。有如嬌妻美妾。良玉精金。與夫一切紛華美麗。都是緣之外起。縱或有之。亦是夢幻泡影。不能長存。如此高著眼孔。獨闢心胸。不但視物爲外物。卽身亦視爲幻身。惟有中間一點真常湛寂。乃是我生不滅。萬古長存之身。果外不染一塵。內不雜一念。常覺我清淨了靈。虛無妙覺之性真。與天地同其終始。至此已造純熟之域。而高明廣大之炁。浩然充塞於古今。到此十月胎圓。一點陽神發現。上出於天壤之間。方可任其遊行自如。逍遙物外。若從前本無性功。單從命宮修起。而鍊成陽神者。此時一出。則

必速速收回。蓋以性地未明。塵情未斷。一見可欲必喜歡。一見可懼必心怖。七情六欲。無不可以動其心。不速收回。吾恐一念之差。遂爲魔魅奪其魂魄而不復返。即使不遭其害。須知一念之起。墮入於馬腹牛胎。轉生人世。亦未可知。不知者以爲此人陽神已出。仙階必登。豈知因念而生。被魔而劫。其爲害非淺鮮也。夫人功修鍊此。景界不知。受了幾多風霜。幾多磨鍊。而始得身外有身。只因未能鍊虛。不免爲患。豈不可惜。上夫至此。從前無性功者。尤必再修再鍊。內培心地。外積陰功。將本來一點圓明之性。務認得的。把得牢。不可遽自歡喜。時將陽神放出在外。縱一無所患。然亦馳逐於外。不能爲我有也。至此再安神鑑。復立神鼎。直將已成之陽神。送歸於泥丸八景之宮。時時溫養。若有若無。以鍊還虛一著。尤必將先所鍊之元神。化爲烏有。渾不知神之爲虛。虛之爲神。莊子所謂蝶化周。周化蝶。不知蝶爲周。周爲蝶。是二是一。渾渾淪淪。無可以破其際者。此方是還虛之說。若猶未知吾神卽太虛之虛。太虛之虛亦卽吾神之虛。神與虛尙不能合而爲一。則不可輕於放出也。雖然。萬物皆有象。惟虛無象。萬物皆有名。惟虛無名。

而實天地之大。四海之遙。無一民一物。一草一木之。不包羅於虛中。此其所以不可思議也。學者修鍊到此。即可與大覺如來同登法座矣。有此境界。了此因緣。卽遷神出舍。換形脫殼。而用金液大還之功。亦不受魔羅鬼侵焉。不然。人生曠劫以來。豈無前仇夙怨。未能消滅者。若未昭昭明明。超然於塵世之外。了然於生死之關。卽不障魔爲祟。或化女人身。或化爲惡厲狀。或變成房廊屋宇。金玉綾羅。種種功名富貴。神仙兵馬。到此之時。性地未了悟者。鮮不爲他奪魄褫魂而去。此鍊虛一著。所以爲修道人不可少者也。雖然。但每日閒靜坐。全不理人閒事務。不管世上憂勞。則亦未能充其本然之性。以至於廣大無邊之境。而况無功無德。漫道不成仙子。卽或有成。亦參不得大覺仙。上不得大羅天。以其人孤修寂鍊。忍心害理。天上神仙。無有此種人材。又安肯許之同列而爲仙也耶。學道者務必敦倫紀。修陰鷲。以廣性中之事。民同胞而物同與。以充性中之量。參天地。贊化育。以建性中之功。如此。庶可以配天地而立極。又何患仙之不成也哉。

## 明修鍊之序



前言修鍊之路徑。由粗及精。由有還無。工夫一層深一層。無較蹤失次顛倒不倫之語。且將古人一切譬喻。雖未盡行掃去。卻亦未似古人之多隱語。而不直言指陳也。學者雖未一時遽造其巔。層層次次親歷其境。亦有不可違者。如人行路。既已離家日遠。必由其遠處一步一步踏實歸來。未有不由其遠而遂可以升堂入室也。若其人靈根夙植。生質無虧。則又如人之未離家庭。回頭即到。舉念即還。此又不可拘乎法之先後也。能如此之人。自古神仙亦寥寥無幾。何況凡人。果能精氣完全。心性洞徹。直達無上涅槃。吾寧不羨慕其人。無如三代以下。如此其選者殊難也。總之無粗非精。無有非無。分之則有三等。合之皆爲先天一點真陽。如鍊精化炁。不是別有箇精。別有箇炁。只是將人固有之精。本來之炁。汨沒於聲色貨利之場者。斂而歸之於丹田。以還童穉之真體。而要屬後天炁質。不可以證無上菩提。蓋以純雜相參。清濁居半。即能功至十分。終不免於滅亡。故必從此中鍊出者一點真鉛。再加猛烹急鍛。火分文武。法行進退。沐浴溫養。務令鉛鍊汞。汞成丹。果圖按此即抽鉛添汞鉛盡汞乾而大丹成實乃抽坎中之陽

而作立矣。是爲無中之真。有竿頭再進。亦空歸於無極。而性圓矣。是爲有中之真。無長壽祖師云。初心真久之。心空空。性見而大事畢。即此也。養成嬰兒。以復吾父母媾精之初。神炁凝成一團之象。渾渾淪淪。兀兀騰騰。雖有形色。究無思維。功夫到此。已造塔九層。然終屬後天之眞陽。迥非先天一炁。其大無外。其小無內。入無積聚。出無分散者可比也。故必再加精進之功。薰蒸之力。將此有形有色之胎嬰。鍊而至於神化之妙。不知有炁。亦不知有神。以還未生以前一點虛無元炁。視之不見。聽之聞。搏之不得。以爲非有。則機動神隨。直充塞乎宇宙而無間。以爲不無。則虛極靜篤。實無一絲半粒之可捉摸。操修至此。由太極之蒂。歸於無極之眞矣。不然。或但執後天之精炁。不知先天之神化。其究也。必成兀坐枯禪。若但言先天之神化。不修後天之精氣。其卒也。必至踏空頑無。既知先後合一之功。性命雙修之學。或臘等較節。先者後而後者先。吾恐雜亂無倫。混淆失次。無論其不能入道。卽入道也。不墮於此。卽落於彼。不能中道而立。以躋乎仙聖之門也。吾今傳此要道。並非倉卒興工。造次妄動。實因目下旁門日熾。左道愈多。彼以分門別戶。各執一說。以訾議吾道。不得已再三懇命。乃飭吾著

此道門語要。以爲天下後世津梁。有志斯道者。其亦鑒予之苦衷也夫。

### 明鍊己之功

性命二字。名雖有二。實則一也。吾道故謂之雙修。如守中一節。雖說既散之炁。約而歸之丹田。以鍊先天一陽。若非去游思除妄想。掃卻一切塵緣。亦安能息息歸根。時時入定哉。又如真陽發生。採此坎中之真鉛。以鍊離中之陰汞。行子午升降之功。運沐浴溫養之法。以鍊己而築基。若非滌慮洗心。忘情絕念。慾忿窒慾。去邪存誠。又烏能水火停勻。陰陽交會。以成黍米玄珠。而長胎育嬰也哉。此修命也。而修性亦在其中焉。至玄牝相孕。丹先成象。百日築基之候。又必行大周天之功。此時惟存神汰慮。寡欲清心。以溫養薰蒸。鍊成玄黃至寶。倘非以無爲之神火。有作之真機。升之降之。烹之鍊之。亦不能成陽神而冲破天門。迨至陽神已出。而大丹已還。必用神鼎神鑪。真火真藥。團鍊於泥丸之宮。如但謂虛極靜篤。無作無爲。待其自然。而沖於九霄之上。吾恐生知上哲。亦不能空空無爲。而卽能跨鶴登仙也。此雖修性。而修命亦在其中焉。總之性是先天原神。

命是先天元炁。其原皆出於天。其實體備於己。可分爲二者。是爲初學言其大概。而要之。分之則二。合之則一也。學道人不明者。箇中消息。獨鍊一宗。卽非中庸之道。而乃旁門左道之流也。或謂守中之道。先生已詳言之。一在身中之中。一不在身中之中。堯舜禹相授微言。惟曰允執厥中。中是徹始徹終之學。修道人終身由之。而不能盡者。業已曉然於心目之間。不待再教而明。但先生所謂小周天大周天者。到底從何分別歟。予曰。小周天者。是坎離交媾之火候。是外藥產之時也。一日十二時。但有陽生。皆可行之。純陽祖曰。一陽初動。中宵漏永。溫溫鉛鼎。光透簾幃。是卽精生藥產。宜行小周河車之事。若猶未也。卽不可妄作以招凶也。若大周天之道。是內藥生。而胎嬰現。所謂陰陽交媾罷。一點落黃庭。此時惟有不卽不離。勿忘勿助。以綿綿密密之神。行不二不息之功。一日一夜無有間斷可也。廣成子云。丹臺河車休夜夜。鶴胎龜息自綿綿。張仙云。終日昏昏如醉漢。悠悠只守洞中春。此小周大周之功用。各有不同如此。可知始於有作。終於無爲。迨至無爲而無不爲。斯道得矣。第學者必先於鍊己之學純熟。然後行此無爲。

之功始無大危險。若鍊未到十分。其危險不可勝言矣。第一要火候分別清楚。藥物識得的明。無怠無荒。不緩不急。尤要勤修功德。多積善事。上感神天之降鑒。下化魔障之凶橫。庶幾一得永得。一成永成。而無危途焉。此性命之源。雙修之道。已寫得明明白白。後之學人。還有各執一偏。或修性不修命。或修命不修性。各持門戶。互相詆毀。是無仙緣之結甚矣。至於小周大周。內藥外藥。內火外火。略書大概。學者於此反隅。可以實知其候的確不移者焉。自古神仙如張呂等大聖。積誠感神。如此至再至三。方盡命功。至於性學。二仙當日仰天大歎。連番不絕。然後得仙傳授。而成一洞真仙。後之學者。亦何幸而得此真詮也。可不勉哉。

### 分火藥之功用

夫未得丹之前。最難得者。外火候也。既得丹之後。又難得者。內火候也。蓋外火候者何。卽人身呼吸之息。內火候者何。卽由呼吸調停之時。而天然若有若無之元息。要之外呼吸者。雖見爲有。必歸於無。內元息者。雖似於無。不可著有。若強無著有。不惟內之元

息無以見。卽外之呼吸亦不調矣。入藥鏡云。天應星。地應潮。此明外火候也。紫陽云。自有天然真火候。不須柴炭及吸嘔。此明內火候也。要知火候雖有兩般。而其總歸一致。不過綿綿密密。細細之氣而已。老子云。綿綿若存。用之不勤。崔公云。先天炁。後天炁。得之者。渾似醉。由此思之。則知內外兩箇呼吸。只是一般綿密而已矣。學者果得其中消息。運行於周身百節之間。其氣渾浩流轉。無有止息。無有間斷。徧體蘇軟如綿。爽快無比。但見滔滔汨汨。細細細細。油然而上升。薰然而下降。一開一闔。一往一來。適如天運之不差其度。學人有此真陽之火。任他外而肢體。內而臟腑。多年頑殘宿疾。真火一逼。自然化爲汗液。從徧身毛孔而出。如有不能化者。只是他火力尙微。未得真陽之炁。蓋陽者剛也。健也。其性原來至動。身中疾病多。陽弱陰強。積成沉疴痼疾。一得真火之候。猶之冬雪堅凝。牢不可破。到春日載陽。其氣溫和。任他久凝而堅之冰霜。烏有不見。晧曰消者。人身之疾。無非陰氣凝結而成。有此陽炁。亦焉有不化者哉。吾道所以能卻病者。不是別有妙法。只是得天地真陽之炁而已。至於藥物。亦有幾般。始而呼吸粗息。調

回天地元炁。收於丹田之中。積累日久。自然有真機發動。此以呼吸之火。鍊出先天一點元炁。昔人謂之兒產母。卽水中生出一點真金是也。須知天地之道。無非一箇自然。何況鍊丹。純乎法象乾坤。又安有不由自然之道。而有作爲之事者焉。夫自乾坤交媾之後。一點乾金落於坤之中。爰而成坎。坎水性寒。非有神光下照。則凝陰沍寒。水不騰而金不起。一自陽火一逼。自然火蒸水沸。而真金浮而上升。先天真金藏於水中。得真火鍛鍊。復還無極。愈鍊愈明。謂之真金。此身中本來之丹也。因人生以後。嗜慾汨之。思慮介之。一片陰邪之氣。真金爲其所蔽。猶之獸炭置之冰窖之下。亦爲陰寒所凝。而陽不能獨出。今爲真火所灼。忽然先天之金自坎歸之。所以吾道謂之外藥。其實皆固有之物也。自此一陽現象。不可任其自浮自沈。飛越在外。徒用於日用行習之門。以逞其聰明才氣之雄。又必學仙人河車升降之法。引此真鉛上升於離宮。以烹鍊離中陰汞。使之和合一家。化爲一體。不飛不走。久久行持。離陰自化。真陽自生。此卽所謂內藥也。顧離中之陰。何以必待坎中之真陽。蓋離屬火。非得坎之水。則氣息奄奄。發爲

七情六欲。做出無端怪誕來。卽無怪誕之作。然無水不能制火。則終日終夜發越於外。一毫不能收斂。有如水火同居。勢必燒盡而後已。世人之所以不得長生者。只是心神日發。全無真水以剋之。所以發越盡而死矣。若此修鍊。始也以神火下炤。而鍊出坎中之金。繼而以金水同歸。降服離中之火。故外藥是坎離交媾而產者。內藥是陰陽交會而育者。實皆陽中求陰。陰中求陽。陰陽配合而成者也。至此而人仙之事備矣。由是再將此陽神重安爐鼎。復立乾坤。以陰陽和合之神。再升於泥丸之宮。以鍊成不壞金身。亦非別有道也。只是陰陽交會之神。都從色身中鍊出。總不免於重濁夾雜。難以飛空走電。馭霧騰霞。以上升於虛空之界。久而不墮。故又必以將此有象陽神。復升於清虛之上。空洞一竅之中。由是以無息之息。不神之神。由有象而鍊至無象。有爲而鍊至無爲。此卽金丹大藥。火化藥熟之候。其實皆以清空之一陽。而配合陰陽之一陰。及其大成。只是天然自有之元炁。究之何有何無。吾再申其說曰。純任自然而已矣。夫人爲學。必先知修鍊之原。始不爲盲修瞎鍊。妄作胡爲以招禍也。此自來仙師未肯輕洩者。吾



今爲天下後世洩之。尙其珍重焉可。

識人及早修持

古人築基先明橐籥者。團神聚氣之謂也。蓋神不團則亂。炁不聚則散。神爲氣之主。炁爲神之輔。不先團神。則炁浮遊在外。不能凝聚於一身。勢必日散日消。而疾病死喪從此生矣。又安能蘊諸內而成大丹也哉。古云神歸者氣自伏。此學人修鍊之不可少者焉。至於鼎鑪。無非此色身也。琴劍。無非明去欲存理。玄牝。無非明真機自動也。守城。無非明藥就範圍。而用火溫養也。野戰。無非明藥初生。而用火採取也。名目不一。要皆借名比象。以隱藏玄中之奧。學者於此遵循不怠。修鍊無差。雖不能躋於金仙之列。亦可卻病延年。永享人間福壽焉。總之始終離不得鍊心一步工夫。亦始終離不得積功一段因緣。夫人得入此門。幸聞真訣。不墮旁門。不入外道。不知幾生勤修陰騭。廣積道緣。而始有今日之遇也。否則終不得遇。遇之亦當面錯過。且疑信相參。不能出信心而有定力也。人既遇此仙緣。第一要莫看輕易。勤勤修鍊。一火鑄成。免得另起爐竈。若遇而

不修。修而不勤。吾恐善緣消。而孽緣來。轉瞬卽不能再逢矣。而况乎時非大劫。應五百年名世挺生之數。雖屢生修得有大善。結得有道緣。時候未至。仙聖不臨。則亦不能聞此大道。今旣生其時。又聞其法。幸處無事之秋。其間之福澤。天之所予者至矣。於此不極力造成。又待何時哉。况功善有大小。故造就有高卑。不得一樣。如鍊精化炁。卻病延年。以成人仙。鍊炁化神。歸根復命。以成地仙。鍊神還虛。調神出殼。以成天仙。仙有幾等。要皆天神論功陞賞以爲憑。非徒修鍊工夫可自主持者。其次則生前一志凝神。死爲靈壇法主。生前聰明正直慈惠。死爲社稷神祇。再次則大修功德。廣種福田。或捐軀赴難。或爲國救民。雖不得爲神。轉世必生帝王身。又有矜孤恤寡。敬老憐貧。轉世則爲富家翁。排難解紛。捐資成美。轉世或爲貴宦子。如此良因不一。無非自作自受。天神不過因其所修而畀之。非閻羅所能爲人造命也。吾勸學者。不聞道則已。一得聞道。不造其極而不已。如或有怠心厭心。轉而思我今幸遇仙傳。此身不向今生度。更向何生度。此身且良辰不再。樂事不常。恐過此以後。無有好辰好會。若不急急修持。恐過此以往。千

劫難逢。浪流於滔滔滾滾之世。欲翻身跳出。就難乎其難矣。如此猛省自然神清而炁壯。其用功也。不患無精力焉。務要自家時具一覺炤之心。猛省之力。常常持守不失。庶苦心人天不負。有志者事竟成。至於其中機密之處。雖未盡傳宣。然所爭不過些子之間。如果內修性命。外積功善。無有怠志。自有天神指受。蓋人間私語。天聞若雷。暗室虧心。神目如電。焉有奉道勤修之士。爲天神特加鍾愛。起心動念。能無聞乎。人莫患道之不得真傳。特患得真傳而不實用其力也。後之學者。其亦凜予言而知所奮哉。

### 訓及門語錄

生等邇時打坐習靜。升降之法。還未到恰好處。夫升降雖是粗功。卻亦有法。升之太上。必不免神炁多散。降之太下。又不免昏沈欲睡。若不知升久必降。降極必升。在上不免火起病生。在下不免火逼走洩。其爲患有不可勝言者。如一呼一吸。亦有箇升降在內。始而以意降入丹田。繼而以意由尾閭上至泥丸。再由泥丸而降至土釜之中。此一呼一吸之升降。然而三百六十周天運用河車之法。亦無不準諸此。始也。金沈水府。陷而

不起。不得不用武火以逼之。至逼之升。又不可太爲用意。其必輕輕舉。微微運。若有意。若無意。卽孟子所謂勿忘勿助是也。到得神炁上升。斯時也。眼空世界。量並乾坤。此卽春夏發揚。生育萬物者是也。到此境地。不可再爲升提。升提則神炁散漫而無歸。勢不至耗盡而已。故道家有降下之法。降卽藏也。所謂藏心於淵。台炁於漠。將一切眼耳鼻舌身意。盡入於玄玄一竅之中。此卽秋冬退藏。歸根復命者是。如此藏之久久。或睡或醒不拘。總要知得睡炁不睡心。方能不昏沈放縱。孔子所謂寢不尸者是。世人每解孔子寢不尸。但以爲捐足縮首。不似死尸之象。其實非也。世人一睡如死。每喚不醒。至人睡體不睡神。其炁息不粗。其心神常覺。如無聲響則已。一有聲響。無不昭昭靈靈。此卽吾道之睡法。生等於睡時。亦能到此境地否。如未到此。不須別處尋討者箇消息。但將爾平日有急事時一想。此時雖睡。此心不能放下。故一觸便覺。如此一悟。自知睡體不睡神之法矣。總之。只是打起精神。提撕喚醒。不令一念稍寬。卽是。然此不過爲爾等未能具得一番驚覺者。設一箇法子。其實心造其微。則又不必拘拘於此也。至藏此心

於冥漠之中。虛無之窟。久之自有一陽來復之機。若是無歸宿。則亦安能有陽生之候。即或有之。亦是幻象。非真陽生也。又云藏之深深。方能達之亶亶。生等此時真陽未充。不必專責乎陽炁之生。必須先從事此靜養。迨至精盈氣盛。而後真陽發生。其勢有不可遏者。否則無秋冬之藏。又安能爲春夏之發耶。要之升降之道。觀諸一年春夏秋冬。與天一晝一夜。即悟其微矣。須知一息有升降。一周天亦有升降。在爾等善學者自己審定其中消息。或當升。或當降。不差毫釐。斯無火熱水寒之患矣。及到歸藏時候。則有三花聚頂。五炁朝元。和合五行。攢簇四象之景。苟未到其間。則上離下坎。左肝右肺。各不相謀。生等打坐。則外之炁不調。內之炁不靜。上之炁不降。下之炁不升。所謂坎離不交者是。丹田兩邊之炁。又如兩扇交開。一撞而來。又復一撞而去。所謂龍虎不交者是。生等務將外之炁與內之炁。會成一團。上下左右攢簇一處。此即是三花聚頂。五炁歸元。斯時離中真精與坎中元炁。中間用一點真息以媒灼之。是即三家合一。渾成一團太和。如此方算鍊丹。若一有不齊。即不成丹。有如夫婦交媾。將一身四體。五官百骸之

神炁無不聚積於丹田。由是而生男育女。胎能無一不具。若一有不到。卽有所缺。如缺耳。缺鼻。獨足。獨手者。皆由父母媾精時。有一處不聚者也。生等欲修鍊大丹。變出百千萬億化身。其必先聚精會神。將一身元炁。盡包羅於玄玄一竅之中。自然不求丹而丹自結矣。尤要知得道有一定。法無一定。猶之士農工商各務一業。皆可以養身保家。不必區區於一定也。惟天理良心。是吾人生生之本。固有之良。無論何人皆少不得。若不求諸內。而責諸外。務要爲農者同乎土。爲士者同乎商。則又萬難齊矣。生等旣明得者箇消息。則視三教聖人設法。各有不同。要皆歸於一道。否則執此爲是。斥彼爲非。未有不互相排擠。而刺刺不休也。果能如此見明。卽一切旁門小術。亦無惡於志也。但爾等破漏之軀。不得不從事於修命造命之學。以先固其精神。然後方有大智慧。以燭道大精神。以任道。大力量以扶道。以下學上達之基。須自家明明確確。會得其真。方能不受他人之惑。如今人心日壞。世俗日非。皆由大道不明。以至斯極也。若欲挽回世道。教正人心。非將大道明明道破。直直說出。萬不能將澆漓之世界。變而成淳厚之風俗焉。但

仙佛垂書儘多。究其指出本源。抉破性命之旨者。寥寥無幾。此豈諸仙眾聖之不務本而逐末哉。良由斯世斯人。痼蔽日深。沈溺日久。卽語之以下學。猶覺不能親切有味。何況最上上乘之道哉。惟生等能明三教同源。內外合一之旨。故爲師奉命前來。大洩天機。以爲天下告焉。此下手之功。不過了命之學。未可遽語於了性之功。然要知吾道性命雙修。雖曰修命。性在其中矣。若修命無性。則所謂先天一味大藥。又從何而有哉。吾門弟子儘多。然能明得性源。又能知道命蒂。必從踏實下手。而不落於頑空者。惟生等差足語此。外此但知修命。不解修性。亦有但知修性。不解修命。此皆落於一邊。其於中道何有哉。

### 勵及門語

生等欲爲上等之人。必行上等之事。欲行上等之事。必先存上等之心。立上等之志。舉凡一切飲食衣服日用營爲。皆須出乎羣衆之中。不與庸流爲伍。不然心欲仙聖。而所作所爲。究無異於凡夫。莫說不知道妙。卽使知之。亦是口頭禪耳。又何益於身心也哉。

况夫學仙道者。是超凡入聖。請試思之。所謂超凡者。我何以超凡乎。所謂入聖者。我何以入聖乎。此可知學道之人。雖曰不出夫天理人情之外。然而庸衆之所好。我必不好。庸衆之所惡。我必不惡。庸衆之所不爲。我必爲之。庸衆之所爲。我必不爲。如此事事自反。概不儕於流俗。方可爲出類拔萃之大丈夫。如但心慕聖人之道。而不志聖人之志。行聖人之行。日徒與世往來。鬧世馳逐。縱使得火得藥。亦任修得非非相。亦不過五通之靈鬼耳。而况夫不返庸衆之事爲。而入聖之堂奧。其所鍊之藥。亦非真藥。所鍊之火。亦非真火。無真火真藥。卽欲成就凡丹。以卻病而延年。亦不可得。又何能超然物外。而爲出世之神仙也乎。生等既具此願力。以後還要苦修苦鍊。第一以忍讓爲先。於人所不能忍者。我必忍之。人所不讓者。我必讓之。由是拋其世外。鼓我一往無前之量。一心以仁道爲己任。不怕艱難險阻。我總猛力撐持。努力渡過。方算打破愁城。跳出苦海。否則一心向道。一心管外。猶之一足在苦海之中。一足插彼岸之上。如此且前且卻。終不能到灑然油然地位。吾勸生等。其於大道不知則已。知之必儘力而行。其於世欲不明



則已。明之必撒手而去。不要拖泥帶水。以自遏其修持。而自阻其行蹤也。况夫理欲並行。入見大道而悅。出見紛華而亦悅。不能一刀兩斷。安有真精真藥之產也哉。夫人年華已老。精血枯涸。驟欲得藥。勢有不能。其必法行守中。守中既久。微陽初動。是爲精生。斯時不用周天之火。但一升提收回中宮。待至陽物收縮。有如童子之狀足矣。若起周天之火。則藥微火盛。藥反隨火而耗散。且用火不善。還有許多疾患在此。然精方初生。渾渾然一如童子。未知牝牡之道。忽而峻作。方是真精。若稍雜慾念。則水源不清。不可用矣。况精之初生。其炁尙微。斯時僅有暖氣。其實無精。若任其外陽勃舉。久而不收。亦或知而不採。與不知而隨其所舉。轉眼之間。氣必化成精。而由熟路趨走。向外而洩矣。此所以下手之初。欲其陽生智長。必先積精累氣。如生得一分精。卽採得一分炁。久之精盈氣滿。方有一陽來復之象。雖然。氣之長也。非長呼吸之氣。乃長先天元炁。元炁無形。呼吸有形。無形必假有形者而始生也。始生此二字原本乃如外羅本改爲始生今從之之呼吸似有似無。出入往來。微微而無聲臭。若外之呼吸猶然粗大了無調停之候。則元炁必爲呼吸

之氣所撓。不能自主。隨其升降。而耗散於一身血肉之間。欲其凝聚而爲藥成丹。不可得矣。至於用火有呼吸之火。有元炁之火。有元神之火。呼吸之火。能化穀精之氣而生元炁。元炁之火。能化呼吸之息而生元神。元神之火。能化元炁之火而成大丹。始而用火。只是調其呼吸之息。待呼吸一調。元炁自見。此間消息。務要認得明白。辨得的確。切不可著一躁暴之性。躁暴則元炁爲其所傷。古人所以教人下手興功。必將塵境看空。不要與之爭論。塵勞看破。不要動輒仗才仗氣。至於一切非禮非義之事。更無論矣。尤不可著一惰慢之氣。惰慢則元炁無以團聚。又安能有藥成丹。此所以書云。惟精惟一。允執厥中也。他如元炁之火。卽是離中之陰火。坎宮之陽火。其始興工。則以眼光下照丹田。卽是離中之陰火。此際亦要不卽不離。勿忘勿助。方合自然之道。若過急過緩。皆不能逼出水中之金。到後水中之金。爲離中之火逼出。於是外陽自動。丹田自煖。此時又是坎中之陽火出來行事。然而坎中之陽火躁急。學者切切提防。早爲收攝。不然。一轉瞬間。卽化爲後天淫慾。而隨熟路而走矣。此中切不可忽也。總之火有文武。有沐浴。

溫養。第一要用火無火。不著一用之之象。斯爲得之。學者尤要以外息之調停。靜觀內裏之消息。方可得藥還丹。然又何必觀內之真息哉。外之呼吸一呼而出。則內之元炁自吸而降。外之呼吸一吸而入。則內之元炁自呼而升。箇中消息。非明師不能知。非有道之士。不能悟得此中玄妙也。生等務於外息調停。審內炁之升降。於此辨認明白。而丹藥不難成矣。此爲修士第一訣竅。聞者其勿輕視焉可。

（終）

自解妙悟 以下附錄

有眼界遂有意識。有意識卽有罣礙。而恐怖顛倒夢想。相因而生。我心自動。我不自解。而謂他人能解乎。然幻由人生。老僧何以能解一語。以是不解之解。且是真解。且是妙解。解此則色相皆空。不生不滅。不垢不淨。依然復我先天。所謂無智亦無得也。昔五祖說金剛經。至應無所住而生其心句。六祖言下大悟。乃言何期自性本自清淨。何期自性本不生滅。何期自性本自具足。何期自性本不動搖。何期自性能生萬法。識得此心

妙湛圓寂。不泥方所。本無所生。云云。於以知悟道不在多言。惜凡夫之聞妙諦而不解也。

了了子自記

學道何須要出家。清心寡欲過年華。一切營謀都不管。誰知我在學瓜瓜。學得瓜瓜卻也佳。崑崙頂上聚三華。和氣一團胎結就。後來生箇怪娃娃。罵聲老漢不公道。養得兒子學強盜。羣仙會上獻蟠桃。偷箇回來哈哈笑。我笑世人頗好道。好道未必知其竅。知其竅者少恆心。祇言凡夫修不到。

有感而作

古聖修真修在裏。璞玉渾金同一體。達者原多濟物心。天涯歷盡無知己。異於人者在幾希。世俗何能辨是非。那些者箇誰能問。識得他時身已飛。我亦平常苦勸人。勸人修鍊反遭瞋。癡心貪戀如春夢。欲問何時喚得醒。回心向善便回頭。翻身跳入渡人舟。猛力撐持登彼岸。大劫臨時我不憂。

夜間悟道忽笑作此以記之

悟透禪機我好笑。其間頗得玄中妙。誰知大道本尋常。可惜世人知不到。圓陽道士真遊戲。訪道拋官如敝屣。八年失偶夢孤棲。夜涼鐵枕寒鴛被。

看容顏白了鬢鬚。論年華猶餘生意。我勸你早覓黃婆。娶箇嬌妻。男下女顛倒坎離。天台仙子溫柔壻。洞房不知天和地。性情交感。命共齊眉。渾渾淪淪。那時纔見你真心。恍惚惚。纔見你真意。這道情。是你們初步仙梯。

此篇文內有覓黃婆娶箇嬌妻男下女溫柔壻等皆是比喻

李西月

昂藏六尺軀。籠絡三千界。人號臭皮囊。我稱香口袋。借假好修真。漫把色身壞。癡人欲棄之。跳出天地外。上士圓通之。自由還自在。

道門語要終



道藏精華第二集之三  
文山遜叟蕭天石主編

# 黃庭要道

自由出版社印行





## 黃庭要道

張三丰真人傳

### 靜坐工夫步驟

第一步：行補身漏法

得却病延年之果

- 一、誠意存下於丹田
- 二、極力遏止雜念
- 三、用目內視下丹田
- 四、不可過於着意
- 五、不見效驗不止
- 六、不可強調呼吸，須一任其自然。
- 七、不可著意，亦不可無意。
- 八、無念無思
- 九、回誠去雜

十、再檢點誠意。

第二步：行換身法 成長生不死之果

一一、緊閉陽關、不使陽氣外洩

一二、緊閉穀道，不使陽氣外洩

一三、意導陽氣，使通過尾閭 第一關

一四、返誠於下丹田，以生化其氣。

一五、再意導陽氣，通過尾閭。

一六、意導陽氣，使通過夾脊關 第二關

一七、仍返誠於下丹田，以待氣通。

一八、再意導之

一九、意引陽氣，使通過玉枕關 第三關

二十、仍返誠於下丹田，以待其機。

二一、引陽氣，抵於黃庭。

二三、一意綿綿，永存不散

二三、片刻不可弛放誠意。

第三步：行出神法 成脫胎之果

二四、誠意寂照中下二田，以補胎氣之不足

二五、已至出神期之現象

二六、移神上田，設想由泥丸宮，上昇空際。

二七、如不能出時，仍返照中下田，以待其機。

二八、陽神一出，隨即收回，以收養育之功。

二九、再行調神出殼。

三十、日日訓練，存神上田。

三一、抱道潛默，謹慎涵養。

三二、陽神出遊，逐步由近而遠

第四步：行還虛法 成與虛合真之果

三三、仍當靜坐，無偏無倚。

三四、漸而專待一片清虛，與太空冥合。

三五、漸而真與虛無冥合

三六、直至無可虛無，方至其極。

第一步：行補身漏法——得却病延年之果

（甲）補身之理：人在母胎，以靈性一點，受母體氣血生育，十月胎足，分離母體，遂有人形。由一歲至十六歲，陽氣充足，丹田氣滿。有時氣到陽關，外腎感發，即有情慾之思。一與婦人交合，於是十餘年之元陽，遂至遺漏。此漏既開，最難復閉，爲日漸久，則身體所生之精液，多由此竅遺漏，（精液一去，元氣隨之）故成爲敗絮其中之軀殼。風雨摧殘，寒暑凌逼，疾病感染，喪亡漸至，此人之所以不能長生也。需補身之理，既如上述，於是補身之法尙焉。其法行於既漏之身，將所漏之竅，復行塞閉，並將已漏之精，再行補足，及至精滿氣足，補功已畢，即神爽體健，百病不侵，延年益壽，不求自得，此爲修真中之第一步也。

（乙）補身之訣：凡爲既漏之身，情慾一動，則身中精氣，隨情慾直奔陽關，於是外腎暴舉，即順行其生物之規道，此亦天理自然，爲造化之機，非人故欲如此也。學習靜坐，第一要注重精氣，不使外洩，乃能補得身體，故靜坐時，先須定其姿勢（再詳）次將誠意存於下丹田，一也。極力遏止雜念，二也。用目內視即所謂「回光返照」下丹田，三也；但不可過於着意，只下丹田時有知覺即已，四也。初入坐時，即抱定此旨，堅心做去，不見效驗不止，五也；初學靜坐，呼吸自然不勻，但不可強調呼吸，及使心氣不得自然，（注意）但能常將誠意存於下丹田，呼吸之氣，自能漸深漸勻，六也。靜坐時，不可過於着意，亦不可一時無意，七也。着意即落於「有」，無意即落於「空」，皆非道也（注意）。須設想一切皆「無」，即自己身體，亦不自覺其「有」，惟有一點誠意，存於下丹田，不偏不倚，無念無思，方合於靜坐之道，八也。初習靜坐，凡以上之要道，往往一時不能做到，不妨漸漸而來（注意），有時雜念忽起，是即誠意已弛（注意），宜再速收誠意於下丹田，則雜念自滅矣。九也。有時忽見人物花草諸幻像，是即誠意已冥，（注意）宜再檢點誠意，則其像自消矣，十也。初學靜坐，時間以

半點鐘至一點鐘爲宜。靜坐日久，以一點鐘至兩點鐘爲宜。若不覺其苦，再延長時間，亦無不可。功純則效速，功少則效緩，自擇可也，古人靜坐，每日以子午卯酉四次，約三月之久，即可將補身功夫完滿。（注意）惟因身體有強弱之不同，行法有得當與否，所以成效有遲有速也。靜坐一月之久，即覺心氣平靜，呼吸自和，漸而下丹田微覺震動，漸而胸中熱液下降下丹田，漸而下田溫暖，漸而震動，傳及全身，達於四肢，漸而督脈血液，由背後起，過玉枕，上田，明堂，鵲橋，重樓，達於黃庭。

此係血液流，通與陽精過關入黃庭事不同，要明白心領。漸而全身血液，能隨意聚於下田。（意存則氣血來朝，意散則氣血分散。靜坐日久，方能使全身氣血，聽命如意）。漸而下田異常溫熱，而內腎如湯煎，畢丸通過熱氣，漸而目前發光如電。漸而華池玉液盈溢，漸而腦後震響，漸而血脈暢通，漸而外腎不舉，漸而陽關緊閉，復返童身，氣足體輕，目明耳聰，百病不侵，延年之果得矣。

第二步：行換身法——以成長生不死之果

（甲）換身之理：迨至精氣滿足，下田真陽之氣，必自尋道路，延注他方，故起下

田，循下鵲橋，入尾閭，透三關，經上田，至明堂，渡上鵲橋，下重樓，抵黃庭，經循督任衝三脈，漸漸分潤全身，灌溉百骸，於是身體之陽氣漸增，陰氣漸減，近者六七月，遠則九十月，即可陽氣充滿全體，肌肉發生光澤，神清食減，遂至大定。

此時之身體，氣爲陽氣，血爲陽液，骨內爲陽質，風雨不能侵，寒暑不能入，長生之體，於以成矣。丹經所謂過關服食者，正此事也。惟以尙非不壞之體，因其仍爲有形，有壞之可能性也。欲求永遠免却輪迴，當於此第二步完畢，再進第三步工程而後可。

（乙）換身之訣：補身已畢，是時一團陽氣，聚滿下田，晝夜溫煖如陽春之日，丹經謂之大藥，是爲外丹。有此情況，仍宜照舊靜坐，不可略有欣喜成效之念。及至陽氣滿足，丹田不能容納，其如火珠之氣，卽而他方尋覓竅道，上衝則有心臟壓迫，不得伸張，於是下奔陽關，直衝外腎，外腎卽有感觸。此時宜緊閉陽關，不使外洩，此十一也。陽關既閉，則衝過下鵲橋，轉奔谷道。此時宜緊閉谷道，免洩其氣，此十二也。因谷道既閉，則衝至尾閭穴外。此時當以意引導之，使其通過尾閭關，此十三也。（尾閭本爲陽氣所經之舊道，因陽關一閉，精氣外洩，已久不經尾閭穴，故此穴久塞矣。）然有

時火候（功）不足，（誠意如火，一心意所到，即是火，丹經之火候，即誠意之作用也。）陽氣不充，行至尾閭，力不能通，可不必強其過，仍返誠意於下丹田，照舊靜坐，生化其氣，此十四也。待氣機再動，如火珠之勢，又至尾閭，仍以意引導，使其通過，此十五也。一次或數次，必有通過之期，及至通過尾閭，此團熱力，又至夾脊關，仍求通過，此乃第二關，此十六也。能通則過之，否則，仍返誠意於下田，照舊靜坐，以待氣充，此十七也。再以意引導之，此十八也。既過夾脊，此團熱氣，則又行至玉枕關，此所謂第三關也。此時仍以意引之，使其通過玉枕，而入上田，此十九也。能通則過之，否則，仍返誠意於下田，以待其機，仍照前二關法行之，此二十也。三關既通，再引此團熱氣，經明堂，過上鵲橋，由口之左右谷，直下重樓，抵於黃庭，此二十一也。（陽氣過穴，即奔鼻孔爲通氣之所，陽氣有時由此洩漏，故上鵲橋之左右，下鵲橋之前後，皆爲危險之境，注意！注意！）由下丹田、陽關、下鵲橋、谷道、尾閭、夾脊、玉枕、上丹田、明堂，以訖黃庭，爲任督兩脈全通，過關服食之功已畢。（丹經所謂陽氣下重樓黃庭爲服食。）當另改坐功，與前不能同矣。（至此爲行大周天火候之時期矣。）靜



坐之法，以過關服食爲主要關鍵，至此大道已得其半，是時只宜一意綿綿，永存不散，此二二也。不特靜坐之時如是，即行走、飲食、睡臥之時，片刻不可弛放誠意。因誠意一散，陽氣即不發。亦如爐鼎煮水，火旺則氣旺，火滅則氣無。以誠意喻火，非妄立之說也。丹經有曰：「水怕乾（水指精氣）火怕寒（火指誠意）」，此二三也。過關服食爲補身換身交替時期。過關服食之後，即當時時存意，使元陽祖炁，時時發生，由總脈分入支脈，由支脈分入全身，日日灌溉滋補，則身中之陰氣，時時減少，陽氣日見充盈，待陽氣佈滿全身。肌肉筋骨，皆已變化，自然不食不肌，不飲不渴，漸而厭棄世味，漸而體發異香，漸而不冷不熱，漸而無睡眠，漸而靜中氣停，遂至大定。此爲換身工夫完滿。

### 第三步：行出神法——以成脫胎之果。

（甲）出神之理：換身工夫既畢，即能絕食入定，入定之時，明明白明只有一團性氣，即內丹也。內丹者，亦即陽神，是所謂「真吾」者也。見此一物，方爲見性，方爲認識自己。然此陽神，係由祖炁養成。身中祖炁亦長養陽神。亦如婦人之氣血長養嬰兒。

情形相似。不過嬰兒在女人胎中長成人形，是爲順生；陽神在男人身中長成仙體，是爲逆化。嬰兒出生，陽神出殼，皆自然之理也。迨至陽神一出，是爲第三步功夫已至，正果已得，大事已成（丈六金身）。上不受陰陽造化之作弄，下不受刀兵水火之災危。飛昇可至九天之上，瞬息可行萬里之遙，光華與日月並明，壽命與太空同久，聚則成形，散則成氣，神通廣大，變化莫測矣。然猶有第四步功夫。不可不於百尺竿頭，再進一步，以求毫無遺憾。

（乙）出神之訣：換身功夫已畢，精氣充滿全體，得至大定時期。大定者，即是虛空一片，呼吸皆停之期也。是當調神出殼，勿久纏於體中，亦即是長養完畢，須要出殼，此實自然之事，故不必顧慮其不出殼，亦不必謀其出殼。蓋陽神不純，無論何法，亦不能使之出於體外，是以出神時期，仍以誠意一點返照中下二田，使陽氣發生，以補胎神之不足，此二十四也。胎神氣足，明明朗朗，如月在中天（但有一毫混濁，即是胎神不全）坐中忽有如雪花形像，紛紛飛舞於目前，即是出神時期至矣，此二十五也。此時即當移神上田，設想自己由泥丸宮上升空際，此二十六也。經屢屢設想與意導之，能出

、則出，如不能出，仍宜返照中下二田，再候其機，此二十七也。機致一到，仍如法以意導引，久之自可出神。陽神已出，是即身外有身，名之曰法身，萬劫不壞之體也。到此地步，方爲功成名就，無輪迴之苦，永作無上之真人矣。雖然，出陽神不可就此飛昇，仍宜施行養育之功，故陽神一出，隨即收回，此二十八也。收回之後，再行調神出殼，此二十九也。日日如此訓練，久之即得自用；但此時靜坐之功，惟存神上田而已，此三十也。陽神出體之後，即有許多神通，萬不可因此欣喜，外露光芒，宜抱道潛默，謹慎涵養，此三十一也。即陽神出殼，起初亦不可遠。先出一二步，即行收回，再出二十步，即行收回，由近而遠，日漸爲之，無失迷之患，此三十二也。如此訓練三年，陽神乃得練達。縱橫行千萬里，亦無慮矣。此後或隱居名山，行九年面壁之功，或混俗世間，救濟一切，以積功德，以大光前程。

#### 第四步：行還虛之法——以成與虛無合真之果。

（甲）還虛之理：陽神養成，性命即爲了當，無生死之患。修練至此，如停止不前

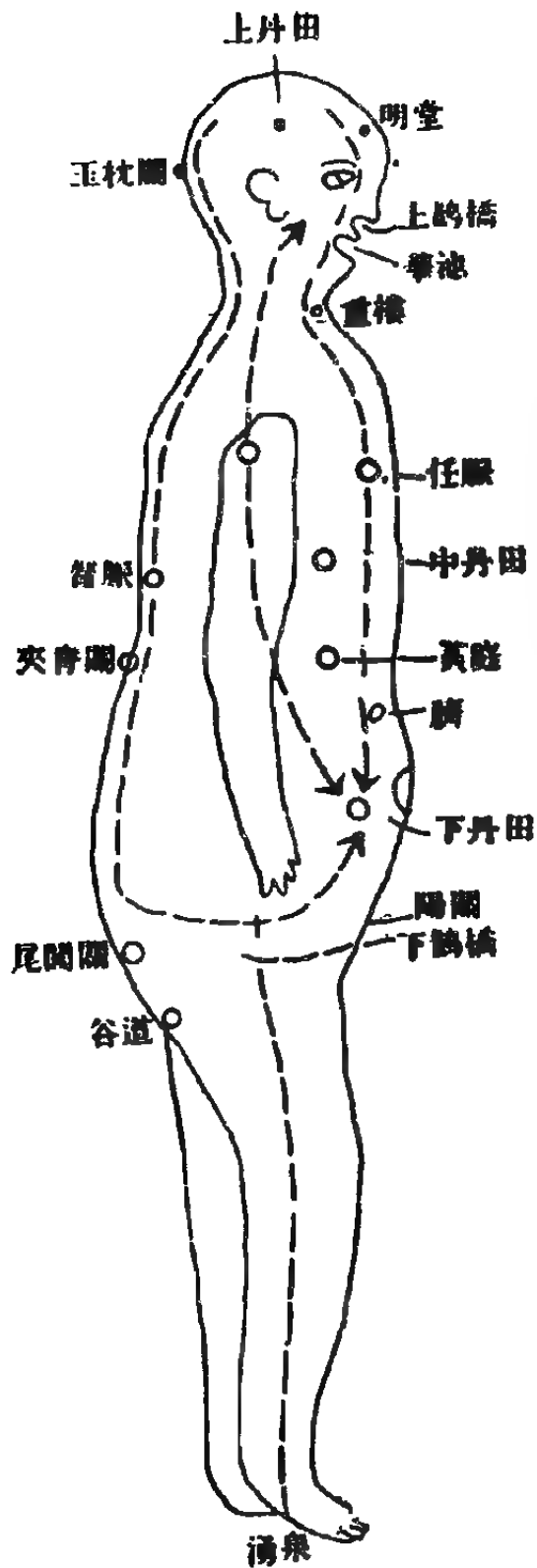
，是未盡其道也。陽神之爲物，係人之靈性與祖炁所合成者也，雖爲氣體，較一切後天有形之物，自更精粹；然猶有氣性，僅限於祖炁界內，不能超入虛無之境，而與原始真空合體。佛法廣大無邊，老子在三十三天之上，皆喻「道」之極也。吾人修真，當於出神之後，除乳哺三年，尙須九年面壁。務使氣性全消，而與太空合體，真至太空卽爲吾體，吾體卽是太空。遠在祖炁界外，造極「虛無原始」，方爲至矣盡矣。不然，是卽孫悟空一個筋斗，打了十萬八千里，仍不出如來佛掌中也。

（乙）還虛之訣：陽神既出體矣，修練之事已畢。其實不然，凡由靜坐而至出陽神者，係以法造成，爲時太速。其往日之習性，恐難絕滅，卽有不壞之身，尙無不遷之性，是了命而未盡性也。故於出神之後，仍當靜坐。此時之坐法，體態仍舊，惟持陽神一點之靈存於上田，無偏無倚，允執厥中，此三十三也。漸而「中」亦不執，「法」亦無有，專持一片清虛與太空冥合，此三十四也。漸而太空亦無，真與虛無冥合，此三十五也。虛之又虛，無之又無，無無直至無可虛無，方至其極，此三十六也。是時虛無卽是本性，本性合於虛無，靈體精純，則又在「祖炁」之上矣。行道至此，謂之無上之上，

立身至此，謂之無前之前，到盡頭，真正功圓而果滿矣。

# 附錄道語部位圖釋

體內虛線為 前任 後督 中衝 三脈之起止



## 道語名詞小釋

黃庭要道

三田、三關、三脈、二橋、明堂、重樓、陽關、谷道、湧池、皆血液、精氣、流通之竅道，靜坐雖是清靜無爲之事實，莊子所謂無爲無不爲也，靜中大有作用，非槁木死灰之比。

一、上田：卽泥丸宮，腦之府也。

二、中田：卽肺下胸間也。

三、下田：卽臍下也，

四、尾閭：在背後脊柱之尾端。

五、夾脊：在脊柱之中間。

六、玉枕：在腦之後。

七、任脈：爲前身之總脈，起下齒，終丹田。

八、督脈：爲後身之總脈，起下丹田，終上齒。

九、衝脈：爲身中之總脈，起舌尖，終下田。

十、上（鵠）橋：卽兩鼻孔之間也。

十一、下（鵠）橋：卽陽關谷道之間也。

十二、明堂：在兩眉之間。

十三、重樓：在咽喉之段。

十四、陽關：外腎之精道。

十五、谷道：肛門之口。

十六、湧泉：兩脚之底。

十七、華池：舌下也。

十八、黃庭：腹中也。

## 補身呼吸導引法

一、意用在上丹田，少頃，移用到下丹田，再放下至海底，要意用分明，導之以氣，既已

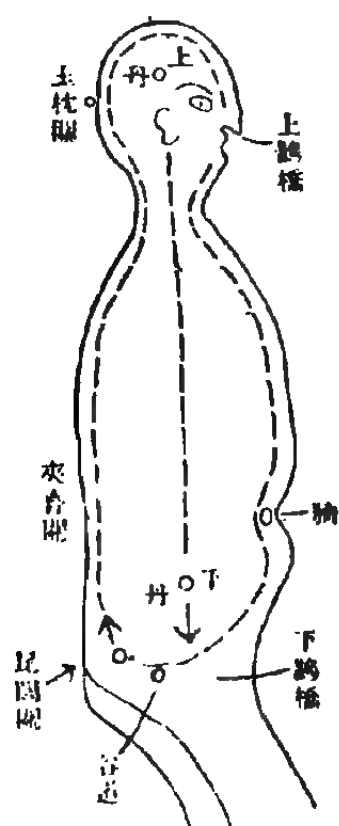
二、吸進時，舌如平時，一邊吸一邊以意導引氣，由谷道經背部三關，直趨上鵲橋，呼出時，舌尖向上，一邊呼，一邊以意導引氣，由下唇經前腹下鵲橋趨止谷道。

如是，由後而前，呼吸導引九次。既已

三、以意引至海底一點，置於下丹田，以意養之。（靜坐時概可行之。）

心意所止，即是「火」。不必切切於火候也。

說明：此爲行呼吸導引，每靜坐行九次（久之純熟自然）繼之，行下丹田守護法，心意所止，火候自然，但不可過於



玄宗正旨

着意，勿忘勿助可矣。



道藏精華第二集之三  
文山遜叟蕭天石主編

# 玄宗要旨

自由出版社印行



## 玄宗要旨

艸廬隨筆

文山遜叟

玄宗大道，要在以「天人一貫」「神人一化」之旨，修之於己而行之於天下；乃超凡入聖超聖入神邊事，亦即是煉凡入聖，煉聖入神邊事，切不可等閒視之也。

夫學道必先信道，信道而後參道，參道而後悟道，悟道而後修道，修道而後證道。此從上聖真，莫不千轍同途也。「博學、審問、慎思、明辨、篤行」，爲聖學之工夫次第，亦卽爲道學之工夫次第；無參悟與思辨以前一段工夫，卽從事修道，直等盲修瞎煉，其必撞牆碰壁無疑。

孔子曰：「朝聞道，夕死可也」！以孔子之聖，猶兢兢焉於聞道，況凡夫乎？人而不能聞道，其生其死，直與禽獸等耳；惟道非易聞易學易修易得者，故學道首宜起大信心，具大誠心，發大勇猛心，繼之以太精進心，持之以大恆久心，五心俱發，生死以之，方能有成。不然遇難卽沮，半途而廢。「掘井九仞，而不及泉，獨廢井也」。爲道亦然。

玄宗絕非以長生爲事務，亦非以靜坐爲事務。世人每以學道旨在長生，長生旨在靜

坐，靜坐旨在煉丹，煉丹卽以求長生不死爲唯一法門。誤己誤人，誤盡天下後世子弟，莫此爲甚。

續將絕之道，存將亡之統；傳不傳之學，立不立之德；以上繼千聖血脈，下開萬世軌範，實爲今日學人不可偶卸仔肩者。切不可徒以誦經打坐，參玄煉丹爲能事。神仙事業，第一要能修絕代之學，養不世之才；可經論天下而不經論天下，可旋轉乾坤而不旋轉乾坤；飄然世外，如日行空；方能超人一等。不然，卽能冲舉，亦屬俗仙耳。

自是自見者，不可學道；自高自傲者，不可求道；自自信自恃者，不可問道；自大自足者，不可向道。

衆生知見，不可入道；畏漸喜頓，不可修道；枯坐冥想，不可見道；泥文執義，不可悟道；有始無終，不可緣道；一曝十寒，不可爲道；保命戀命，不可希道；守鉛執汞，不可成道；心迷性亂，不可證道；不離生死，不可得道。

學道不難在才氣，而難在志趣；不難在識量，而難在眼孔；不難在學問，而難在品格；不難在勇猛，而難在堅久；不難在悟解，而難在超脫。

玄宗最上一乘大道，實最淺近簡易；人人本自具足，不假外求；人人皆自圓成，不假修爲；惜昧者多而悟者寡耳。「日用尋常皆是道，舉手投足盡通玄」。現前一念心性，不在內外中間，諸相皆妄，萬有全空，當體卽得。孔子云：「道不遠人，人之爲道而遠人」，斯言得之。其故以道爲最高深最玄奧，以自炫炫人自欺欺人者，道之賊也。不然，老子云：「吾言甚易知，甚易行」，豈欺我哉！

玄宗之正統大道；實亦卽儒家堯舜禹湯文武周公孔子歷聖心傳之一貫大道；初無二致。枝葉容有分歧，根株則實一本。若自立門牆，強分彼此，則自小人矣。宋儒謂「天地不限隔人，人自限隔天地」。吾人如能修人心以合天心，修人道以合天道；日去其人之所以爲人，而日合於天之所以爲天；則其小日去，而其大日增；至其極也，終自與天地同大，與日月合明，與宇宙同壽，與萬物爲一。如斯又有何彼此爾我之可分哉！

夫道、一而已矣，豈有多哉！老子曰：「道生一，一生二，二生三，三生萬物」。斯言其能也。又曰：「天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以爲天下貞」。斯言其功也。故修道貴乎守一。守一則可化萬生萬成萬

，而道自在其中矣。若自本自根言之。則守其子，不如守其母。然從古師真不教人守其母，而務教人以守一者，在予人以下手工夫之方便法門耳：試問一未生之前，一在何處？斯時，一亦不立；一既不立，從何守起？有如窮鼠嚼鐵杵，全無入處矣。

從上聖師曰：「道法三千六百門，人人各執一苗根，誰知些子玄關竅，不在三千六百門」。此一指點，真是菩薩心腸。母一而子萬，能捨其子而求其母，則得道矣！

老子言道曰：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以爲天下母。吾不知其名，強字之曰道，強名之曰大」。夫道之爲物，窈兮冥兮其若虛，恍兮惚兮其若無。不可以知知，不可以識識，不可以言語說，不可以文字傳。一落詮解，便失真常。故老子亦祇強字之曰道。吾人修道，切不可執道，道本無道，有何可執！

老子曰：「道可道，非常道」。道體至虛至無，無形無象無迹無方所。放之則彌六合，其大無外；卷之則退藏於密，其小無內。無乎不在，無乎不存，無乎不化，而又不見，不可聞，不可執，亦不可指。若指此而曰道，則外乎此者即非道矣；執彼而曰道，則外乎彼者即非道矣；此皆誣也。離文字語言，不着一字，不落一義，方可得真常之

大道。故道也者，不可說，不可說；凡可說者非道也。古之人仍不免於言者，在示糟粕於人間耳。故求道者，切不可執言執義執指。務須不落文字語言內，直會先天未畫前。能爲此，又是何等高遠，何等超脫！

老子曰：「名可名，非常名」。天下萬事萬物，均各有名，凡可名者則非常名，不可以名道。道無形相，無終始，無內外；不可說，當亦不可名。強爲之立名，便滯義生相。道本無相亦無義，立名則有相有義，離名則相混義亦混。有名則小，無名則大。說道者，好以名名；執名以求道，猶執指以求月，不可得矣；背道而馳，愈求愈遠。離指則見月，離名則見道。示非所示，求所示，則必離示，此不二之理也。離名相宗義，不落於有，亦不落於無，不着於相，亦不着於空；則自與道合體矣。

無名相之見，則無分別心。無分別心，則天地與我同體，萬物與我爲一矣。如是則無我相，無人相，無物相，無衆生相；無我執，無人執，無物執，無衆生執，亦無道法執矣。夫富貴貧賤，壽夭生死，苦樂好憎，善惡是非，毀譽得失，大小多少以及名利等等一切差別相，皆生於有分別心。若以道觀之，則實皆一也。故莊子曰：「道通爲一」

。齊萬不齊以爲大齊，合萬不同以爲大同。非有道者，其孰能之！世人皆分而我一之，世人皆執而我解之；世人皆爭而我捨之，世人皆貴而我賤之；世人皆苦而我安之，世人皆趨而我避之；凡人之所大欲者，而我皆棄之。棄帝王如棄糞土，棄萬金如棄草芥，棄美色如棄敝屣。遺世獨立，無需無求，無識無知；斯爲大通，亦爲入道最吃緊處。

爲道之要，在生心卽滅，起念卽絕，着相卽破；使心體湛寂，空空洞洞，莫有一物。不着一切相，不動一切念，不起一切心。於一切處無見無聞，於一切處無思無慮，於一切處無意無心；則自海闊天空，得大自在矣。無心則無相，無相則無心。內無心則內不緣外，外無相則外不緣內；內外兩不相緣，則相混念絕而心不住不生矣。心生一切生，心滅一切滅。從心下手，此爲一斷一切斷，一滅一切滅法。

破萬相易，破我相難；破萬執易，破我執難。最足爲道之大障礙者，在有我相我念我執耳。故老子曰：「貴大患若身」。又釋之曰：「吾之所以有大患者，爲吾有身，及吾無身，吾有何患」。孔子亦曰：「毋意！毋必！毋固！毋我！」毋者、禁絕之也。此四心，皆爲道障，宜痛下斬截工夫。此種斬截工夫，亦卽克己復禮歸仁工夫。而亦以後



者最難。余嘗言：「道在虛無飄渺處，人到無我自通玄」。惟不易做到耳！

學道之下手處，最宜克其人心而養其道心。如名利心，物我心，善惡心，得失心等一切心，皆爲人心之最而爲道心之障者，最不可有。源清則流清，源濁則流濁，源塞則流止。我無一切心，自得上乘道。惟須知無心近道，而非無心卽道。佛家所謂：「莫謂無心便是道，無心還隔一重關」是也。

道體虛無，故無道可說，無道可學，亦無道可修。不學而知，不修而得，無心而成；方爲真知真得真成，大知大得大成。惟一般而言，廢學與修，則無立脚處矣。

爲道不求人知，且宜力避人之知。陸放翁詩謂：「忠士棲山恨不深，人知已是負初心；不須更說嚴光輩，直自巢由錯到今」。故以道自炫者，便無道矣。

易曰：「天行健，君子以自強不息」；太道體天行。爲道者亦然，不重知學而重修爲。世未有學道學佛學聖人，不藉修爲而可成道成佛成聖人者：學貫天人，口誦聖真佛祖之言，而不能行得一字，直與凡夫等耳。知不可爲名而日日以名是務，知不可爲利而日日以利是務；雖能倒背佛藏道典，亦適足爲佛魔道賊耳。

學道首在學爲人，學爲好人。盡人之所以爲人之道，卽爲學道之基礎；進而方可學仙學佛學聖人，修仙修佛修聖人。三者其名雖異而其旨則同，其文雖異而其道則同。本天道以立人道，盡人道以合天道，此爲二大要目。人牟於天，天人合一，便超凡入聖矣。世未有做人做不好，而能成仙佛成聖人者；此爲道佛門中子弟第一藥言。

學爲人，第一要在正心。心爲神主，亦爲賊王。存心正則一切皆正，存心不正，則一切不正。何謂正？止於一之謂正。一者，道也。亦卽止於道之謂正。凡合於道者爲之，不合於道者去之。則自存心正矣。心正則行正，心邪則行邪。心本無惡，因物感而惡，去其所以惡者，則自正於中矣。

學道宜從根本起修，心爲根本，亦卽宜從心起修。呂祖曾云：「千言萬語，祇不過發明煉心二字」。心本虛無湛明，寂然不動。其動者感於物而動。不動則無善惡亦無差失，動則有善有惡有得有差失。欲使心不爲外動，不爲事遷，不爲物蔽，佛家用「明」字工夫，儒家用「正」字工夫，道家則用「煉」字工夫。下字不同，用旨則一。總在求復其初心，保其良心，毋失其本心而已。心本無心，動則心生。心生識生，心滅識滅。

；心生念生，心滅念滅。生於其心，害於其道。使知不生，一生即滅；以至不有不無，不生不滅；此爲三家用工處。儒常言「不動心」，言「收放江」。佛亦嘗言「制心一處，無事莫辦」。此則更顯得是煉字工夫邊事。務煉至內心清淨，一念不生；而至一切處無心，亦無一切心。庶乎近道，須知「一念動時皆是火，萬緣寂處即爲春」也！

感於物而生其心，此心即是人心，亦即物心物慾。感於物而不生其心，使其心仍爲本心，寂然不動；此心即是道心，亦即天心天理。去物慾存天理，去物心存天心，去人心存道心。此爲修道要着。

佛家之明心，是自明其心，乃內不緣外工夫。儒家之格物，是外格其物，乃外不入內工夫。朱子解格物爲「即物窮理」，孰不知天下之物難盡即，天下之理難盡明。若必一一即而窮之，則知難盡致，意難盡誠，心難盡正矣。其失在萬事萬物均各具一理，勢難一一即而窮之也。若能外（格）物不入於內，即物交於心而能寂然不動，交若無交，見若無見，知若無知；如雲行空，如鏡照物，來去無礙；有來去如無來去，適有心時適無心。則爲根本妙道矣。自心之真知不爲物蔽，則意自誠而心自正。若蔽而能格（外）

之，則是「慧風掃蕩障雲盡，心月孤圓朗中天」而自明矣。佛家常言「萬緣放下，一念不生」，如何能「萬緣放下，一念不生」。主在使外之萬事萬物不入於心，入而不住，過而不存；交而不感，應而不動；如是，則名利也，榮辱也，貧富也，貴賤也，大小多少也，壽天生死也，衆人皆二之者，而我皆一之，一之則無一切差別心，無一切好惡心，而能同萬不同，齊萬不齊，雖日應萬事萬物而不傷不失矣。此爲一得一切得工夫。若祇是從窮理破執工夫下手，則破了物執有人執，破了人執有我執，破了我執有法執；萬物萬理，萬事萬執，一理一理窮去，一執一執破去，則窮不勝窮，破不勝破。吾人之生年有限，而應窮之理事與應破之知見無窮，將何有了時？

老子曰：「虛其心」。又曰：「道沖，而用之不盈」。又曰：「心善淵」。蓋心虛則能應萬物而不盈不傷。道體至虛，心法道，亦虛而已矣。

心不滯物，心不滯事，心不滯理；活活潑潑，乾乾淨淨，空空洞洞，心無一物，得大自在；此爲要着。佛言「應無所住而生其心」。卽言心不住一切處，不着一切相，一塵不染，一念不生；湛然常寂，澹然常明。無知見亦無不知見，無中間亦無二邊；無事

物心，亦無理法心，無過去心，無現在心，亦無未來心。無是一切心，則住亦無住，無住亦住。「不依有住而住，不依無住而住」。以無所住之心行於天下，則無住而不自得矣！住色而不住於色，住空而不住於空；住染而不住於染，住淨而不住於淨；住有而不住於有，住無而不住於無；住法而不住於法，住道而不住於道。一切無住，則自生清淨心；自心清淨則合道心。斯時欲覓自心，亦了不可得，自心了不可得，則一切亦了不可得，一切了不可得時，便即大得矣。

莊子曰：「至人之用心若鏡，不將不迎，故能應物而不傷。」永嘉大師會云：「恰恰用心時，恰恰無心用；無心恰恰用，常用恰恰無」。吾亦嘗曰：「有心常不用，便爾是無心；無心自無用，無用亦無心」。亦即程子所謂：「天地之常，以其心普萬物而無心。聖人之常，以其情順萬物而無情」。無心無情，用而不用，不用而用；有而不有，不有而有；則近道矣。

中庸曰：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教」。又曰：「自誠明，謂之性；自明誠，謂之教」。此爲儒家言性之最精徹處亦最緊要處；此外又常言盡性復性。道家

常言煉性，佛家好言明心見性，三家莫不以此爲修道之首要：下字不同，圓通則一。蓋一離心性則無以見道，亦無以見人。此是學道下手處，亦卽根本處。須知從性起修方近道，離了心性道不成！

中庸曰：「惟天下至誠，爲能盡其性。能盡其性，則能盡人之性。能盡人之性，則能盡物之性。能盡物之性，則可以贊天地之化育。可以贊天地之化育，則可以與天地參矣」。此爲儒家言「天人一貫」之大本大道。由天下至誠，以盡己之性，擴而至於盡人之性，再擴而至於盡物之性，再擴而至於盡天之性，以與天地參。何等徹底，何等條理，何等高明。

古真有言：「未發之前心是性，已發之後性是心」。其於情與性亦然。未發之前情是性，已發之後性是情。中庸謂：「喜怒哀樂未發謂之中，發而皆中節謂之和」。未發前爲本體事，發而皆中節乃修爲事，故謂中爲天下之大本，和爲天下之達道。了乎此，卽可了「一時時保此七情未發之中，時時全此八識未染之體」，卽是修爲下手邊事。

易曰：「君子以洗心退藏於密」。儒家之言正心，道家之言煉心，佛家之言明心，

皆不外此也。

孟子嘗曰：「大人者，不失其赤子之心者也」。又戒「毋失其本心」。又謂：「學問之道無他，求其放心而已矣」。「放其心而不知求，哀哉」！「其所以放其良心者，亦猶斧斤之於木也」。放於名，則傷於名；放於利，則傷於利；放於聲色，則傷於聲色；無所不放，則無所不傷。故又曰：「存其心，養其性，所以事天也」。存養者，無放而已矣。凡此皆爲入道之門，其立脚處三教莫不同也。

儒家言性善，道佛之旨亦不二，以性善性無不善；則佛家之盡人皆可爲佛，儒家之盡人皆可爲聖人，與道家之盡人皆可爲神仙；方有所本據，方切合眞理。性善心亦善，性善之大本立，則修道之事，祇求毋失其本心本性而已。有失則復其初，務保其心性之本然，亦卽保其天心天性，所謂先天本來面目者是。明者明此，見者見此；正者正此，盡者盡此；修者修此，煉者煉此；參者參此，悟者悟此。由此可知學道是何等簡捷事！人生最高修養境界，在儒家爲聖人境界，在佛家爲佛陀境界，在道家爲神仙境界。三者所標舉之名詞不同，下手之方法亦或有異，而其舉以爲人生之最後目標與最後歸

宿則一。

儒家謂：「性焉安焉之謂聖，復焉執焉之謂賢，發微不可見，充周不可窮之謂神」。又謂：「大而化之之謂聖，聖而不可知之謂神」。仙者，山人也，以隱遯不用世爲務。是卽神仙之修養標準，務必有聖而不可知，充周不可窮之學問與品格，再能遺世獨立、守道藏用、以自隱爲務方可。余常謂：學做神仙，須先學做聖人，到了聖賢境地，再修神仙事。否則卽名神仙亦非神仙矣。

學道貴先有品格。不有超世之學問，便難具超世之見地；不有超世之見地，便難立超世之品格。無品格，學一輩子道，亦難免俗人氣習，無所取也。

今有許多學道修仙者，好以日不閱書，口不問學，耳不聞道，專以斷滅知見，全形保命爲務。庶不知自古以來，未有神仙不讀書。修道須先明道，不明道，從何起修。陳眉公曾云：「昔道士侯道華好讀書。或問其愛？答曰天上無凡俗神仙，後果騰舉而去。呂洞賓、陳搏、賀元、施肩吾、皆本書生。宋譙定、雍孝聞、尹天民、亦皆以儒士得道。黃山谷云：子弟諸病皆可醫，惟俗不可醫。余謂神仙不讀書，亦是一個俗漢。所謂頑



仙不如才鬼耳。」故學道之人，總宜從博學以明道下手。未斷惑之人，則尤然。否則卽活千歲，又有何用？

學道之人，多讀一日書，則多明一份道。易言「窮理盡性以至於命」。不讀書，何以窮理？不能窮理，何以盡性至命？不能盡性至命，何以證道？

學道之人，道心重一分，則凡心輕一分；道念重一分，則俗念輕一分。果信道心堅，修道心切，行道心力，卽根器鈍劣，亦必終能有成。如能以「人一能之己百之，人十能之己千之」之精神，鍥持不捨，天下又何事不可成哉！成或不成，祇在道心猛利不猛利，真切不真切，恆久不恆久而已。

神仙之學無他，身心性命之學而已。神仙之道無他，身心性命之道而已。

道卽心也，卽道卽心，卽心卽道。道卽性也，卽道卽性，卽性卽道。性者心之體也，心者性之用也；道者，生心生性生天地萬物者也。捨此而求道，則爲道之緒餘矣。

心性之功，以靜定爲主。心能靜能定，則能得心之本然。性能靜能定，則能得性之本然。所謂先天境界，亦祇是一種靜與定之境界，一動則之後天矣。

天所賦予於人之性無不同，此即先天之性。所不同者，祇是氣質之性而已，此是後天之性。佛家言見性，在見此先天之性；儒家言率性，在率此先天之性；言盡性，在盡此先天之性；言復性，在復此先天之性；言養性，在養此先天之性。道家言煉性，在煉去其後天之性，以全其先天之性，則與先天合一；此即爲道工夫。仙佛聖人，皆不外此。

易曰：「各正性命」。此爲性命之必須雙修，而不可偏廢也。性無命不立，命無性不存。善修性者，修得一分性，即保得一分命。善修命者，修得一分命，即全得一分性。二者異途而同修，同修而一功。要皆使性命各歸於正而已！

易曰：「一陰一陽之謂道」。此爲陰陽之必須雙修，而不可偏廢也。「孤陰不生，獨陽不長」。捨陰陽無以見易，無以見道，亦無以見天地。天地之大，萬物之衆，庶類之繁，總不外陰陽而已。陰陽交則萬物生，陰陽不交則萬物不生。故易泰卦曰：「天地交而萬物通也」。否卦曰：「天地不交而萬物不通也」。天地萬物其猶如是，而況人乎？

雙修之下者，流入房中術，多言採陰補陽，久戰不泄。此不但爲左道旁門，且實爲出生入死墮地獄種子。惟雙修之正宗上乘者，則不以房術爲事。雖宗雙修，然主「男不寬衣，女不解帶」，即能達修爲之目的；一涉房事，則違道十萬八千里矣。「男不寬衣，女不解帶」之雙修法，以「陰陽氣化」爲妙諦。心交情交，則自心合情合；氣交神交，則自氣合神合。心情神氣互相交泰爲一，則自陰陽互抱而成元胎矣。

青城派上乘雙修法之最祕口訣曰：「心交形不交，情交貌不交，氣交身不交，神交體不交」。如是修法，則即使萬里關山遠隔，亦能雙修變成雙去。蓋「兩心能交媾，千里自通神」。惟因「此中有妙訣，世外鮮知情」，故修煉之士，大都捨此他求。此亦可謂爲雙修中之清修派也。

清修中有純主清修爲事者，亦有於清修中主雙修者。後者主陰陽交媾，須於己身內求之。故認爲：「大藥不須天外覓，陰陽須向己身求」！無論男女，其己身均各具有其陰陽。故修道貴於己身內覓陰陽，切忌於己身外覓陰陽。故古仙有訣曰：「依他違道，自求即得」！意即此也。真人長生，乃俱在陰陽交媾之氣，人能守其陰陽，陰陽亦能守

人。交則合，合則變，變則新；新則化，化則育，育則生。此天地所以長久之道，人法之亦然。故白玉蟾有詩云：「汞鉛當在身中取，龍虎不須意外求。會得這些真造化，何愁不曉煉丹頭」。

王陽明詩曰：「飢來喫飯倦來眠，只此修元元更元。說與世人渾不解，却於身外覓神仙」。此語吾人最宜深味。余亦嘗言：「自在契妙道，無心得大還」。故古真有言：「有作有爲非至要，無聲無臭語方奇。中秋午夜通消息，明月當空造化基」。

達摩初祖云：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道」。此是入道語，亦是工夫語。靜學與定學，皆宜從此切入。

儒家以「止至善」爲教。老氏亦曰：「上善若水，水善利萬物而不爭。處衆人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時。夫惟不爭，故無尤」。以道體觀之，本無善惡，以德行觀之，則有善惡，體道而爲德，本德以修身，修身以合道，故古今中外宗教家，無不以行善爲教也。

老子曰：「爲學日益，爲道日損。損之又損，以至於無爲；無爲而無不爲」。爲學

日益，所以求明道也；明道而後修道；修道須日損。以知去知，以知去情，以至心境兩忘，人慾淨盡，則天理流行而近道矣。修道而後證道；證道則無爲而無不爲矣。其中「損」字爲修道工夫之一大宗竅處。洪自誠有云：「人生減省一分，便超脫一分。如交遊減，便免紛擾；言語減，便寡愆尤；思慮減，則精神不耗；聰明減，則混沌可完。彼不求日減而求日增者，眞桎梏此生哉」。此爲深得老氏損字訣之遺意者。

老子曰：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳聘田獵令人心發狂，難得之貨，令人行妨」。此在戒人之逐物率心，擾擾妄動。莊子之「不以人害天，不以物傷性」。亦此意也。

老子嘗言「治人事天莫若嗇」。又言其有三寶，而「儉」居其一焉！嗇之與儉者，有而不敢盡用也。盡其用則常不足，不盡其用則常有餘。爲道貴能常保其有餘不盡之氣，有餘不盡之精，有餘不盡之神，而全其有餘不盡之機，此嗇字訣與儉字訣之不可或忽者也。

修道以自然爲宗。凡合於自然者即合於道，反乎自然者即反於道。此爲自然法派之

一大綱宗。老子曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然」。因任自然則無爲，無爲則無助長，純任乎天，爲道切忌助長。故老子又曰：「益生曰祥，心使氣曰強。物壯則老，謂之不道，不道早已」。（祥、亦作祥，妖也。）益生反爲生之害。以精神元氣宜有所養，不可斷喪太過，亦不可助長太過；宜順乎自然之道，此爲妙要。

老子曰：「天長地久。天地之所以能長且久者，以其不自生，故能長生」。「不自生」三字，乃爲道之最要孔竅。

老子曰：「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根」。此玄牝之門，語其大則爲天地根，語其小則爲萬物根，語其用則爲生死根。解者千百，難遇一是。

學道以清靜爲宗。老子曰：「清靜爲天下正」。云何爲清靜？曰：一塵不染之謂清，一念不生之謂靜。若不能擺脫塵緣，斷滅煩惱，則卽一絲不掛，心墮終在。萬有諸空，性染猶存。語云：「能休塵境爲真境，未了僧家是俗家」。故清靜以心性清靜爲主。一般人多以清靜爲不易事，以其祇知求清靜於外，而不知求清靜於內。若能了然於自性清靜，自心清靜，則當下卽清靜矣。須知先天本來清靜，不清靜者，後天與人爲耳。

世情淡一分，道行便精進一分；物慾減一分，品格便高出一分，需要少一分，心地便恬澹一分。

自在自然，所以養道；無用無爲，所以養性，清靜恬淡，所以養心；虛極靜篤，所以養神；蹈仁履義，所以養德；無需無求，所以養中；知足知止，所以養身；守中守一，所以養氣；無思無慮，所以養精；清心寡欲，所以養生。

聖人以謙下爲本，老子亦常以柔弱謙下教人。故爲道切戒好爲人師。卽已有得，亦不可自炫自恃。或自以爲學貫天人，自以爲才高千古，自以爲知絕羣倫。須知人各有其所有，而亦各無其所無。故前人云：「暴富貧兒休說夢，誰家竈裏火無烟」。

道貴清靜，貴謙沖，貴柔弱。故學道切忌以學驕人，以才驕人，以知見驕人。凡自驕自傲，自高自大，自是自恃者，則適小人之尤矣！

一念起則一害生，故聖人常以無念爲宗。聖罔念則狂，狂克念則聖。聖狂之分，祇在一念。仙凡之別亦然。

克念之道，有須從事上克者，有須從理上克者，有須從心上克者。工夫不同，下手

處不同，歸趣則一。惟以從心下手爲簡要，克至萬念俱無，一念不起，得道矣。洪自誠謂：「念頭起處，纔覺向欲路上去，便挽從理路上來。一起便覺，一覺便轉。此是轉禍爲福，起死回生的關頭，切莫輕易放過」。大抵心地清淨，則一動卽覺，覺卽轉，轉卽無矣。

見地高遠，然後可以爲學；心地清淨，然後可以爲道。

「諸惡莫做，衆善奉行」，此爲學佛學道人之修爲要語。惟不僅在事上如是，在理上如是；尤應使其在心上如是。時時從動心起念處省察；再進至善惡都不思量，而純善無惡。卽無心行善而自然行善，無心不爲惡而自然不爲惡。且善惡之念亦泯，方爲切道。

當打坐時，但莫思善，莫思惡；莫思人，莫思我；莫思法，莫思道；一切都莫思量，卽自得清淨心體。

莊子曰：「至人無己，神人無功，聖人無名」。此三語爲修道之妙要。人一做到無己、無功、無名之境地，則其道大矣，以其非真無也。有而能若無也。



大學曰：「大學之道，在明明德」。此作聖人之道也。作仙作佛亦然。作聖人非難，能自明其明德，當下便是聖人，絲毫不假修爲。良以能自明其明德，以復其所受於天者；則物不待格而自格，知不待致而自致，意不待誠而自誠，心不待正而自正。以本來如是，故亦自然如是。蓋吾人之本心本性，良知良能，人人具足，個個現成，不欠缺分毫。其所以有欠有缺者，自虧也自損也。祇須不喪其固有，即不失其本心，不斲其本性，不蔽其良知，不枯其良能；自在而行，當體即得。

學道貴能從無思無慮，不將不迎處下手。立德貴能從無求無忮，不怨不尤處下手。孟子曰：「夭壽不貳」。當生死念動時，則夭壽貳矣。當生死念不動時，則夭壽不貳矣。一切差別相好惡念，皆生於一動。於一切處不動念，則一切處於我無分，豈僅生死而已哉！

莊子曰：「天下莫大於秋毫之末，而泰山爲小；莫壽於殤子，而彭祖爲夭。天地與我並生，萬物與我爲一」。此以其「知通爲一」也。知通爲一者，以「道通爲一」也。學道最宜有從容氣象，有活淡心境，有涵容襟度，有謙退胸懷。而最忌浮，忌燥，

忌急，忌小，忌易喜易怒，忌輕言輕動。去此全靠涵養，訣在一緩字，緩則有如開雲野鶴，悠然自得；一切病不去而自去矣。

劉念台云：「學者遇事不能應，總是此心受病處。只有鍊心法，更無鍊事法。鍊心之法，大要只是胸中無一事而已。無一事，乃能事事，此是主靜工夫得力處」。學者鍊心，貴能清能虛能靜能定。清虛靜定四字訣，乃鍊心入道之門。

導引、服氣、辟穀、按摩、吐納、補腦還精，存神閉息諸法，祇可却病延年，不可希仙希望。至若念經持咒，嚙水叱符，與服鍊金石草木之類，則更下矣。

青城派祖師有言：採補之道，非房中家採陰補陽之事。而係採天地之氣以補我之氣；採天地之精，以補我之精，採天地之神，以補我之神。因天地之命，續我之命，天地之命不壞，則我之命亦不壞矣。其視房中者，相去又何祇霄壤哉！

修道不外陰陽，下乘陰陽修法，主在男女雙修。中乘陰陽修法，主在一己清修。上乘陰陽修法，主在以我之陰陽，致天地之陰陽，以天地之陰陽，養我之陰陽。接之引之，交之合之，孕之育之，哺之乳之；其工不綴，久之則我之陰陽與天地之陰陽互爲氣化

，而合爲一矣！此法古仙視爲不漏天機，其修爲訣法，常不輕洩也。

好名者爲名喪其生，好利者爲利喪其生，好色者爲色喪其生，好耳目視聽之娛者，爲耳目視聽之娛喪其生；無所不好，則無所不喪；心無所好，則生無所喪！無喪則全，全則久，久則壽矣。

學道貴有信心，有恆心，有耐心。以道非驟時可得可成者。董其昌有云：「長生必可學，第不能遇至人，授真訣。卽得訣，未必能守之終身」。此語最得其要，世之學道者如牛毛，而成道者如麟角，一在不能盡人能遇明師，盡人能得真訣；尤在不能盡人能守之終身一點耳！欲作不死人，須有至死方休心！此言得之。

學道以無心無念爲體，以忘情忘言爲用；以清淨恬澹爲宗，以柔弱謙下爲本。

古真曰：「三十六導引，二十四還丹，此乃入道之漸門，不可便爲大道。若窮法於爐竈，取象於龍蛇，乃無事生事，性上添僞，誤人甚矣。」此最宜細心體認。

往古聖師曰：上藥三品，神與炁精」。丹家宗旨，總不外「煉精化炁。煉炁化神，煉神還虛，煉虛合道」。下焉者，煉後天之凡精、凡氣、凡神；上焉者煉先天之元精、元

炁、元神；中焉者，不反對煉先天之元精元炁元神，然主張從煉後天之凡精凡氣凡神下手，然下一煉字，總是有爲法矣。大道無爲而無不爲，修大道者，宜從無爲法入門方是的途。

所謂無爲法者，在一切不假絲毫人力作爲於其間，使其自反於先天之自然本然，而合造化之妙道妙諦卽是。守而不守，不守而守，斯爲無守之守。煉而不煉，不煉而煉，斯爲無煉之煉。爲而不爲，不爲而爲，斯爲無爲之爲。我無心爲是而自然爲是，我無意爲彼而自然爲彼。無聲無臭，無形無象，無名無迹；且又無人無我，無天無地，無法無道。如是則一切無可尋亦無可得，其爲道也，亦自止矣至矣。

人在未生前，本無貪嗔癡三心，亦無喜怒哀惡欲七情；且無一切心，一切情，一切欲。凡百皆起於後天之與物交感而生；心交於物，感而就生一切心，動一切情，起一切欲。我能一切皆無之，便返還於先天矣。金液還丹，玉液還丹，與乎七返九還，淺明簡要言之，均不過在使人返還於先天之本來面目以得先天之本我而已。世間之人，其後天之我皆爲假我，而非真我。以其爲習染塵識所潛移默化，而逐漸喪其我也。莊子嘗言「無以人害天」，又解之曰：「牛馬四足之謂天，落馬首，穿牛鼻之謂人」。是一假人爲，

則害其天而失其本矣。仙經曰：「順則成人，逆則成仙」。丹家多據以爲煉精化炁煉炁化神之本，若自其最上一乘義言之，則實爲逆以返還於先天之境界則爲仙，順以因應於後天之境界則爲人。老子屢以「法嬰兒」教人，蓋嬰兒無一切知情欲之感染而就近於先天之真我。真我者，真人也，無失其真我，卽爲真人矣。豈別有長生不死之真人哉！佛家所謂「就路還家」者，亦卽是示人以：從何處來，仍回何處去；尋得本來面目，不失本我真我卽得耳。豈我外別有仙佛可成哉！

道法原本至簡至要，愈後愈演愈紛，愈演愈繁，愈演愈遽，愈演愈難。使人窮多年之力，亦難得入手處。真欲學道悟道修道，必須知守簡要一訣。俗語所謂「打蛇要打七寸上」者是。執簡所以御繁，守一所以應萬，不然如海水裏掬金，終生難得一獲。董其昌畫禪室隨筆曾謂：「金剛經四無相，但我相空，則人法壽相者皆盡矣。永嘉集三料揀，但法身徹，則般若解脫皆真矣。華嚴六相義，但知真如總相，則總別同異成壞皆融矣。曹溪四智，但悟大圓鏡智，則平等觀察所作智皆轉矣。孟子之言巧力，臨濟之言照用，豈有二哉！」此可謂得知從知簡要處入者，修道亦然。萬卷道書，總不外易理。全

部易經，總不外乎陰陽。再從上一着，知其本，明其變，通其用，則神矣盡矣。

道本虛無，又屬實有。然切不可從實處有處下手，而宜從虛處無處切入。凡從有物有象有形有竅處說道者，皆屬「實有」邊事。初或使人易明，終必墮於懵懂。由虛化實，由無生有。天地萬物，無不如是。人自虛無中來，亦歸虛無中去；故修道亦必自虛無上起修。自虛修實，自無修有，再返修入虛無。終至修無可修，煉無可煉，則自無造而自超神入化矣。

道門中工夫有守竅者，有不守竅者。有不守竅而守空者，有不守竅亦不守空者。守竅入手易，最後證果難。不守竅入手難，最後證果易。守竅之授受易，不守竅之授受難。主守空與不守空者亦然。此所以世之事後者少也。

青城派歷代相傳最後口訣爲「守無致虛」，初步入手工夫爲「守中致和」。中間歷程爲「了一化萬」，最後一關爲「萬化歸一，一歸虛無」。惟其「訣中訣」則久已不傳矣。末後一句，從古不輕一傳，必待末後才說。甚至因此而遂漸失真，亦道之厄也。

古師常言「守無有訣，致虛有道」，細節則未詳及，學人亦可於此中悟入。以求能

「體證虛空」，使得大道矣。

守虛而不滯虛，守無而不滯無，守有而不滯有，守空而不滯空；此爲要則。滯則執，執則實，實則死矣。不滯則不住，不住則化，化則活矣。此爲活法天機。

青城山祖師代傳對於却病強身，則有太陽煉形訣，太陰煉形訣。太陽煉炁訣，太陰煉炁訣。對於通神入化，則有太陽煉神訣，太陰煉神訣。對修小乘法中之上根人，其道心猛利貞固恆久者，可密付無漏金身大法。其中亦有傳三無漏法五完天法，及七無漏法九完天法之不同，其訣多爲世所罕傳。對修大乘法中之上上根人，方付最上一乘大道，此則授受均極不易矣。

青城派傳上乘道時，其授受只是一個「無」字。最後則連一個無字也無。告訴你一切放下，放得一絲不掛；一切丟開，丟得一毛孔也無。真正的一切莫有，無天無地，無人無我，無物無事，無成無毀，無得無失，無想無念，無心無意，無法無道；斯時，你便與天地合一而爲不坏虛空體矣！

歲次丁酉仲秋之望文山遜叟蕭天石於台中草廬

玄宗正旨



道藏精華第二集之三  
文山遜叟蕭天石主編

養生須知

自由出版社印行



## 養生論序

夫神仙長生之道，世人多以為荒唐，余獨以為神仙長生之道，必可學而至，但有三難耳。何謂三難？一曰根器，二曰功行，三曰機緣。彼無根器者，雖告以神仙而不信，正所謂下士聞道則大笑之，不笑不足以為道；此一難也。幸生而有烟霞長生之根器具矣，自暴自棄而不為也，故必須功行；正所謂三千八百，何時圓滿？此二難也。功行足矣，而非得真師指示，大道根源，從何下手入門，不得不聽之機緣遇合矣；此三難也。正士子讀書應舉，根器、其天資也，功行、其學問也，機緣、則試官之遇合也。呂祖云：吾之求人，甚於人之求吾。岳陽樓中早望見邯鄲青氣，余故以為人但患無根器功行，不患無機緣。功圓行滿，機緣自至，然長生之道，往蹟彰彰，但恐信不篤，而功不深耳。又聞學道者，有九患，有志無時，有時無境，有境無力，有力不遇其師，遇師不覺，既覺不誠，誠不能守，守不能固，固不能久，皆學道長生之大患也。幸高明察焉！

皆 丙子歲陽生月無名子沐手敬書於黃鶴樓中

### 文帝百字銘

慾寡精神爽，思多血氣衰。少盃不亂性，忍氣免傷財。  
貴自勤中得，富從儉裏來。溫柔終益己，強暴必招災。  
善處真君子，刁唆是禍胎。暗中休放箭，乖裏放些呆。  
養性須修善，欺心莫吃齋。衙門休出入，鄉黨要和諧。  
安分身無辱，閑非口莫開。世人依此語，災退福星來。

## 養生須知目錄

養生日用功夫·····	一
打坐長生訣·····	三
養生延年訣·····	六
金丹祕訣·····	七
日用功夫·····	八
摩擦湧泉·····	九
鍊精補氣日用功夫·····	一〇
寢魂祕訣·····	一一
三守庚申養生祕訣·····	一一
元炁長生論·····	一三
識心復命養生訣·····	一四
養生大道歌·····	一七

却病延年功夫·····	一八
調息真訣·····	二〇
十六字訣·····	二一
太上玉軸六字訣·····	二三
養生坐忘銘·····	二六
守道長生訣·····	二七
服日氣法·····	二九
服月精法·····	三〇
拘三魂法·····	三二
制七魄法·····	三三
修真養性祕訣·····	三四
清心一念不生真訣·····	三七
養生四時服氣之法·····	三九
道德長生訣·····	四四

養生至言·····	四六
養生簡要·····	四七
養生三戒功夫·····	四八
神光內照訣·····	五二
識心悟性訣·····	五四
神與道合訣·····	五六
懸性圖明訣·····	五八
證道收心秘要·····	六〇

### 附養生要方目錄

百子長生酒 一名養生主·····	七三
百花如意酒·····	七七
龜鹿二仙膏·····	八三
河車膏·····	八六

黃牛髓膏	八八
桑樂酒 附取制桑枝法	八九
五加皮酒	九一
枸杞子酒	九三
二菊酒	九六
蓮米粥	九九
雞頭粥	一〇一
牛乳粥	一〇二
服龍眼法	一〇四
八珍羔	一〇六
服黃精法	一〇八
菟絲子茶	一一一
沙苑蒺藜茶	一一二
薯蕷羹	一一四



真陽丹.....一二五

### 增訂部

一	易筋功訣.....	一一七
二	打坐訣.....	一二一
三	斬三尸訣.....	一二二
四	攝日精月華訣.....	一二二
五	養陽訣.....	一二三
六	一字長生訣.....	一二四
七	神息法訣.....	一二四
八	八字妙門一元真法訣.....	一二五
九	明耳目訣.....	一二五
十	修道禁忌.....	一二六

養生須知

養生須知

前內閣吏部殷特布捐俸梓行

古歙汪啟賢肇開氏同弟希賢選註

新安項 憲景園氏 吳陵俞維植聖臣氏較正

晴川門人江鎮友岳氏 男大年自培氏增補

養生日用功夫

夫日用功夫者、飲食則定、清靜端坐、面東或南、莫起一念、萬事俱忘、存神定意、眼不視物、耳不聽聲、一心

內守調息綿綿漸漸呼出莫教間斷似有如無自然  
心火下降腎水上升日裏津生靈真附體得至長生  
之路也十二時中常要清靜一念不起謂之清靈臺  
無物謂之靜身是氣之宅心是神之舍意行則神行  
神行則氣散神聚則五行真炁結成刀圭自然身中  
有身冲和氣透醍醐灌頂行住坐臥常覺身體如風  
之行腹中如雷之鳴耳聽仙音無絃之曲不言而自  
聲不鼓而自鳴神氣交結男兒回轉得觀內景能自

言語見虛無之事。與聖同居。神自出入。永脫輪迴。出離生死矣。莫教有損。十二時中。常要清靜。神是氣之子。氣是神之母。如雞抱卵。存神養氣。能無離乎。妙哉。妙哉。

### 打坐長生訣

夫打坐者。非形體端然。瞑目合眼。謂之打坐。此假打坐也。十二時辰。行住坐臥。一切動中。心似太山。不搖不動。把斷四門。眼耳鼻口。不令內入外出者。一念不

起一塵不染終日如愚此名真打坐也能如此者雖  
身處塵世名已於仙宮不須遠參便是肉身聖賢  
三年行滿脫殼登仙一粒丹成神遊八極矣夫降心  
之道若湛然不動昏昏默默不見萬物杳杳冥冥不  
內不外無絲毫念想此是定心不可降也若隨境生  
心顛倒尋頭覓尾此名亂心敗壞道德損失性命不  
可縱也行住坐臥常勤降心聞見覺知念起此爲病  
矣夫鍊性者理性如調琴絃也緊則有斷慢則不應

緊慢得中。則琴可矣。又如鑄劍。鋼多則折。鐵多則卷。鋼鐵則中。則劍可矣。調鍊真性者。體此二法也。夫超三界者。慾界。色界。無色界也。超此三界。心忘念慮。卽超慾界。心忘諸境。卽超色界。心不着空。卽超無色界。離此三界。神居仙聖之鄉。心在玉清之境矣。詩曰。棄了惺惺學得癡。到無爲處無不爲。眼前世事只如此。耳畔風雷過不知。兩腳任從行處去。一靈常與氣相隨。有時四大醺醺醉。借問青天我是誰。

# 養生延年訣

孫真人曰、大怒交合、令人癰疽。遠行疲乏、入房虛損少子。養生之道、常欲小勞、流水不腐、戶樞不朽。運動故也。常當內視五臟、了了分明。鼻引清氣、口吐濁氣、欲出氣少、入氣多。食畢漱口數過、令人齒固。勿食一切腦子、損人。忍小便、膝冷成麻。忍大便、乃成氣癆。濕衣汗衣不可着、令人發瘡。春天不可薄衣、令人傷寒霍亂。頭勿向北臥、頭邊勿安。



火爐。凡夜臥魂壓勿燃燈喚之必死亦不得近身急喚。惡夢不可說早起含水而東嚙之呪曰惡夢着草木好夢成寶玉吉夢之善惡並不宜說。居處勿令有小隙致風氣得入有風勿忍須急避之。凡在家及出門逢大風暴雨震雷昏霧皆是諸煞惡神經過宜入室閉戶靜坐焚香過後乃出不損人也。養生者不可不慎之。

### 金丹秘訣

夫行此功。每日於戌亥二時陰旺陽衰之候。以左手  
兜外腎。右手擦摩臍輪。九九之數足。又以右手兜外  
腎。左手搓臍輪。九九數足。如是左右換手。各兜搓摩  
九九之數。足爲度。九日效。八十一日成功。大能補腎。  
壯陽固精。如親房事。大有採補之神功。其妙無窮也。  
詩曰。一擦一兜。左右換手。九九之數。真陽  
不走。

日用功夫

張成之曰。臥時坐於牀。垂足解衣。閉息。舌柱上腭。目視頂。仍提縮谷道。以手摩搓兩腎俞穴。各一百二十多。多益善。極能生精。固陽補腎。終身無腰疼之患矣。

### 摩擦湧泉

陳氏曰。人之湧泉一穴。爲周身之關要。在左右足心是也。凡每日上牀時。兩足赤肉。更番用一手握指。一手摩搓。多至千數。少亦百餘。覺足心熱。將腳指微微動轉。倦則少歇。或令童子擦。亦可。終不若自擦爲佳。

人从行之補腎固精百病不生永保齡遐壽同天地

鍊精補氣日用功夫

蒯京年百七十八而丁壯者言朝朝服玉泉琢齒每日早晚或不拘時念茲在茲先叩齒三七後漱津以舌攪華池谷谷然有聲吞嚥三十六口或四十九八十一以目力直貫送至竅中之竅口口如是或時時漱津滿口嚥之亦妙人从行之不可相間名爲鍊津補氣水火既濟之術大能却病延年

寢魂秘訣

黃素四十四方經云。夜寢欲合眼時。以手撫心三過。閉目微祝曰。太靈九宮。太乙守房。百神參位。魂魄和同。長生不死。塞滅邪凶。呪畢而寢。此名九宮隱祝。寢魂之法。常能行之。使魂魄安寧。永獲吉祥。壽算無窮矣。

三守庚申養生秘訣

身中三尸。常以庚申日。凡人有罪過。錄奏上帝。滅人

祿命。上尸名彭居。中尸名彭質。下尸名彭矯。養生宜制之。每遇庚申之日。兼夜不臥。守之至曉。三尸不得上奏。故曰。三守庚申。三尸震怒。七守庚申。三尸滅絕。如是則五神恬靜。壽命永久。又每臥時。必叩齒三七。以左手撫心。呼三尸之名。令不敢爲害。永護吉祥矣。凡甲寅庚申日。三尸競亂人精神之日。不可夫妻同寢。甲寅割手指甲。甲午割腳指甲。此三尸遊處。割除以制之。使其不爲害矣。

## 元氣長生論

夫太虛之先寂寥何有至精感激而真一生焉真一運神而元氣自化元氣者無中之有有中之無廣不可量微不可測氤氲漸著混茫無倪萬象之端兆朕於此於是清通澄朗之氣浮而爲天濁滯煩昧之氣積而爲地平和柔順之氣結而爲人倫錯謬剛戾之氣散而爲雜類自一氣之所育播萬殊而種分既涉化機千變罔極然則生天地人物之形者元炁也受

天地人物之靈者，神明也。故乾坤統天地，精魂御人物。氣有陰陽之革，神無寒暑之變。雖羣動糾紛，不可勝紀。滅而復生，終而復始。而道德之體，神明之心，應感不窮，未嘗疲於動用之境矣。

識心復命養生訣

夫心者，萬法之宗，九竅之主，生死之本，善惡之源。與天地而併生，爲神明之主宰。或曰真君，以其師長於一體也。或曰真常，以其超古今而不壞也。或曰真如，



以其寂然而不動也。用之則彌滿六虛。廢之則莫知其所。其大無外。則宇宙在其間。其細無內。則入秋毫之末。而不可以象求矣。此所謂我之本心。而空劫以前。本來之自己也。然則果何物哉。杳兮冥兮。恍兮惚兮。不可以知。知可以識。識強名曰道。強名曰神。強名曰性。強名曰心。如此而已。由是觀之。豈不大哉。豈不貴哉。然輪迴生死。而不能自己者何也。蓋一念萌動於內。六識流轉於外。不趨乎善。則趨惡。惡故有天堂。

地獄因果之報。六道輪迴。無有出期。可不痛哉。可不悲哉。若夫達人。則不然也。故齋戒誠明其德。一真澄湛。萬禍消除。老子曰。致虛極。守靜篤。萬物並作。吾以觀其復。夫物芸芸。各歸其根。歸根曰靜。靜曰復。命復命曰常。知常。知曰明。不知常。妄作凶。所謂常者。越古今而不壞者是也。所謂妄者。一念纔起者是也。莊子曰。既以爲物矣。欲復歸根。不亦難乎。在易也。其爲大人乎。自茲以往。謹言語。節飲食。除垢止念。靜心守一。

虛無恬淡。寂寞無爲。收視返聽。和光同塵。瞥起是病。  
不續是藥。不怕念起。惟恐覺遲。譬如。有髮。朝朝思理。  
有身。有心。胡不如是。行住坐臥。勿使須臾離也。無何。  
有之鄉。華胥之國。吾其遊焉。

### 養生大道歌

道不遠在身中。物卽皆空性不空。性若不空。和氣住。  
炁歸元海。壽無窮。欲得身中神不出。莫向靈臺留一。  
物。物在身中。神不清。耗散真精。損筋骨。神御氣。氣留。

形。不須雜術自長生。術則易。知道難遇。縱然遇了。不專行。所以千人萬人學。畢竟終無一二成。神若出。便收來。神返身中氣自回。如此朝朝併暮暮。自然赤子產真胎。

却病延年功夫

患夢失者。臨臥定息。左手握外腎。右手摩臍輪。九九換手握摩。口鼻吸氣。下則忍提咽氣。納臍。水火相見。凡三七遍。屈側臥爲妙。

患停滯者、閉息納氣、猛意送下、鼓動胸腹、仍兩手作挽弓狀、氣滿極、緩緩呵出、五七遍、通快卽止。

患感冒者、盤足端坐、兩手緊兜外腎、閉口緘息、存真氣、自尾間升過夾脊、透入泥丸、逐其邪氣、低頭屈抑、如禮拜狀、得汗爲度。

侵晨睡醒、叩齒三十六、納氣三口、每口呼去脾毒、漱時必潔、食後皆然、小解閉口、咬緊、解畢方開、永無齒疾。

患目昏者、不拘時、靜坐閉息、塞兌垂簾、以兩目輪左轉七遍、右轉七遍、緊閉少時、忽爭開、久行爲妙。

患頭眩者、不拘時候、靜坐閉息、兩手掩耳、折頭五七次、存想元神、逆上泥丸、風邪自散。

患血滯氣滯者、閉息澄心、先以左手摩滯處、七七遍、右手亦然、復以津塗之、七日可開。

調息真訣

立同子曰、修鍊必至於胎息、而後氣歸元海、方是純。

乾十月之功。若雖含光守默。而口鼻之呼吸如常。神氣猶有漏泄。譬如十月天地不閉。塞蟄蟲不坯。戶欲來歲發育之茂難矣。丘長春曰。息有一毫未定。命非已有。

### 十六字秘訣

凡行此功夫。以一呼一吸爲主。一吸便提。氣氣歸臍。一提便嚥。水火相見。此十六字。仙家號爲十六錠金。乃簡易至妙之訣也。不拘行住坐臥。意之所到處。便

可行之口中先漱三五次。舌攪上下腭。仍以舌抵上腭。滿口津生。咽下谷谷然有聲。隨以鼻中吸清氣一口。以意目力直送至臍下一寸三分之內。安頓畧存一存。謂之一吸。隨將下部輕輕如忍便狀。以意目力提起上夾脊。雙關腎門一路提上。直至玉枕關透入泥丸頂內。謂之一呼。一呼一吸。謂之一息。周而復始。凡嚥下。口中有津愈妙。雖無津。亦谷谷然有聲。咽之。不拘多寡。要行卽行。要止卽止。只是每日弗令間斷。



方爲精進。人从行之耳。目聰明。精神強健。却除百病。永保遐齡。如親房事。卽有採補之功。慎勿玩忽。

### 太上玉軸六字訣

夫行此訣。遇子至巳。六陽時行。面東或南。正身端坐。將萬緣放下。方盡閉牕戶。忌風入內室之中。然後解帶正坐。叩齒三十六通。以定神息。先攪口中濁津。漱鍊一二百下。少停。候口中澄成清水。卽低頭嚥之。以意送下。候谷谷然至腹間。卽低頭開口。先念呵字。以

吐心中毒濁之氣。念時耳不得聞呵字之聲。聞卽氣  
竈反損。心氣念畢。仰頭開口。將鼻徐徐然吸天地氤  
氲之清氣。以補我之心氣。吸時不得聞吸聲。亦損心  
氣也。但呵時令短。吸時令長。吸訖卽又低頭念呵字。  
呵訖又吸。如是六次。則心之毒氣散。而心之元氣復  
矣。又依此式。念呼字。以瀉脾。吸以補之。念呬字。以瀉  
肺。吸以補之。念噓字。以瀉肝。吸以補之。念嘻字。以瀉  
膽。吸以補之。念吹字。以瀉腎。吸以補之。並各六次。是

謂小周天。小周天者。六六三十六也。三十六而六氣  
徧臟腑之毒氣漸消。病根漸除矣。次看是何臟受病。  
如眼病。卽又念噓嘻二字各十八遍。仍每次吸以補  
之。總之爲三十六訖。是謂中周。中周者。第二次三十  
六爲七十二也。次依前呵呼咽噓嘻吹六字法。各爲  
六遍。此第三次三十六也。是爲大周。大周者。總成一  
百單八遍。是爲百八訣也。自午至亥。六陰時有病。卽  
面對南方爲之。然不若子後巳前。面東爲妙也。

養生坐忘銘

常默元氣不傷。少思慧燭內光。不怒百脉和暢。不惱  
心地清涼。不求無諂。無曲不執。可圓可方。不貪便是  
富貴。不苟何懼。君王味絕。靈泉自降。氣定真息自長。  
觸則形斃。神遊想則夢離。屍殭氣漏。形歸厚土。念漏  
神趨鬼鄉。心死方得神活。魄滅然後魂昌。轉物難窮  
妙理。應化不離真常。至精混於恍惚。大象混於渺茫。  
造化若知規繩。鬼神莫測行藏。不飲不食不寐。是謂

養生坐忘。

守道長生訣

既欲養生長年。須要忘憂絕慮。知足長足。一日二升之糧。積之何用。一年端布之粧。身外何求。一日之間。一日之仙。道中而無欲。神定而炁和。是造化之根源。窮陰陽之返復。道不遠人。人自遠道。日月不速。人人自速之。勇猛剛強。不如低心而下意。遊歷他方。不如獨坐而守道。浮名浮利。不如逍遙而寂淡。飽食珍饈。

不如糲食而塞肚。羅衣盈箱。不如粗衣而遮體。榮華  
晏樂。不如超然而守靜。當春登臺。不如安閒而養素。  
非義得財。不如貧窮而自樂。口能辨論。不如終日以  
無言。說古談今。不如抱元而守一。多技多能。不如絕  
學以守拙。常懷舊怨。不如洗心而悔過。道氣綿綿。行  
之得仙。得意忘言。出入涓涓。太虛妙本。得魚忘筌。牢  
勤意馬。壓定心猿。守拙而萬物皆成。守道而千祥自  
降。壽同天地矣。

服日氣法

夫行此功夫。候日初出時。對日坐定。叩齒九通。默祝曰。日魂珠景。照韜緣映。迴霞赤童。玄飈象炳。仍冥目握固。存日中有五色流霞。皆來接身。下至兩足。上至頭頂。又從光霞中有紫氣。如目童累數十重。與五色俱來。入口吞之。四十五咽氣。又咽液四九三十六通。叩齒九通。微祝曰。赤爐丹氣。圓天育精。剛以受柔。炎水陰英。日晨元景。號曰大明。九陽齊化。二烟俱生。凝

魂和魄。五臟之精。中生五帝。乘光御形。採飛以虛。掇  
根得盈。首中龍蓋。披木帶青。轡烏流玄。霞映上清。賜  
書玉簡。金闕刻名。服食朝華。與真合靈。飛仙太微。上  
昇紫庭。再拜而止。

服月精法

夫行此功夫。伺月初出時。對月坐定。叩齒十通。默祝  
曰。月魄暖蕭。芬艷翳蓼。姹虛靈蘭。鬱華結翹。浮金涓  
瑩。炁容台標。仍冥目握固。存月中五色流精。皆來接



接身下至兩足、上至頭頂、又從光精中有黃氣、如目  
童累數十重、與五色俱來、入口吞之、五十咽氣、又咽  
液三十通、叩齒十通、微祝曰、黃青玄暉元陰上氣散、  
蔚寒飈、條靈飲味、靈波蘭穎、挺濯淳器、月精夜景、玄  
宮上貴、五君夫人、各保母位、赤子飛入、嬰兒續至、迴  
陰三合、光玄萬方、和魂制魄、五胎流通、乘霞飛精、逸  
虛於東首、結靈雲、景華招風、左帶龍符、右腰虎章、鳳  
羽朱帔、玉珮玕璫、騫樹結阿、號曰水王神、蟄空根、有

虧有充明精內映、玄水吐梁、賜書玉札、列名靈房、服食月華、與真合同、飛仙紫微、上朝太皇、再拜而止。若天陰雨、卽於寢室存想、旦夕恒行、體有異香、百神呵護、南斗添生名、北斗削死籍、妄生毀謗、卽犯天刑。

拘三魂法

夫日夕臥時、去枕、向上伸足、交手上、冥目閉氣三息、叩齒三通、存心有赤氣如雞子、從內仰止、從目中出外、轉大覆身、變成火燒身、周匝內外、洞轍如一覺。

體中心熱叩齒三通呼靈爽胎光幽精三神急住再  
微祝曰太微玄宮中黃始青內煉三魂胎光安寧神  
寶玉室與吾俱生不得妄動監者太靈若欲飛行惟  
得太極上清若欲飢渴惟飲徊水玉精

### 制七魄法

夫日夕臥時向上伸足兩手掩耳當使指端接交頸  
中然瞑目閉氣七過叩齒七通每通約數遍存鼻端  
中有白氣如豆須臾漸大冠身九重忽又各變成天

獸兩青龍在兩目中、兩白虎在兩鼻中、頭皆向外、朱雀在心上、向人口、蒼龜在左足、靈蛇在右足、頭亦上向、玉女着錦衣、兩手各執火光、當耳門、如此良久、咽液七過、叩齒七通、呼尸犬伏、矢雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺、又微祝曰、素氣九迴、制魄卻姦、天獸守門、玉女執關、煉魄和柔、與我相安、不得妄動、着察形源、若汝飢渴、听飲月黃日丹。

修真養性秘訣

夫飲食不止身不輕。聲色不止神不清。思慮不止心不寧。心不寧兮神不寧。神不寧兮道不成。其要妙者不在乎瞻星禮月。苦體勞形。所貴者湛然方寸。無所營營。神仙之道。乃可長生。又云除垢止念。靜心守一。古仙云。凡欲修真養性。行道紀形。結氣成神。始終無窮者。莫先乎靜。故性靜以爲定。神靜以爲變。炁靜以爲生。將靜之時。反聽內觀。心不妄念。口不妄言。形不妄動。無色之色。爲之見。無聲之聲。爲之聞。無味之味。

爲之甘。不言之言爲之教。神景爲之降。福德爲之臻。和氣爲之應矣。子欲靜神。先須沐浴齋戒。然後精鍊己身。魂魄和平。乃可入室。入室之後。或丹蛇來注。子心。或王母來降。或道身應見。此皆身中之神試子耳。但勿驚怖。有問勿對。有所傷犯。亦勿爲憂。但安心定意。其物自去。經二十五日、四十五日、八十五日、一百五日、一百二十五日、一百五十日、一百八十日、並有神來。皆是試子。但安心勿對。不能爲害。若生懼怖。爲

試不過則失道矣。戒之慎之。一百八十日後。室內自明。安危存忘。無不預知。身中宮府。一一皆見。二百八十日後。萬病皆除。一年之後。癥痕皆滅。千日之後。形神俱妙。與道合真矣。

清心一念不生真訣

夫人輪迴生死不停者。只爲有心也。德山云。心生則種種法生。心滅則種種法滅。若一念不生。則脫生死。何爲有心。蓋緣衆生有貪嗔癡三毒。孽無明心火。師

云跳出三出口是也。所以悟人修行。割情棄愛。摧強銚銳。降伏除滅。衆生不善心。要見父母未生時真性。本來面目是也。何謂不善心。一切境上起無明。慳貪嫉妬。財色心。種種計較意念。生滅不停。被此業障。舊來熟境。朦昧真源。不得解脫。要除滅盡。卽見自性。十二時中。念念靜清。不被一切舊愛境界。朦昧真源。常如處虛空。逍遙自在。自然神氣交和。修行如了。此一事。更有何生死可怖。更有何罪業可懼。如稍生。



一念不爲清靜，卽是罣碍。不名自在，如何到得？只要修道之人，一念如山，不動不搖，向前做去，逢大魔盡此一身，永無迴頭滿期必了。晉真人云：心清意靜，天堂路；意亂心荒地獄門。

養生四時服氣吐納之法

訣曰

肺屬金宜咽 脾屬土宜呼 心屬火宜呵

肝屬木宜噓 腎屬水宜吹 三焦宜嘻

咽字之訣。凡吐納服西方庚辛金白氣九九八十一口、少刻再服北方壬癸水黑氣六六三十六口、或先服白氣隨服黑氣亦可。

詩

皓華失理察難還

衆樂如何輒擬干

曰

喘息呼吸如不快

卽調咽字勝神丹

呼字之訣。凡吐納服氣中央戊己土黃氣五五二十五口、又服西方庚辛金白氣九九八十一口、少刻再加上又行、每日行二次爲度。

詩

魂病屬土號太倉 有病難交天澤方

曰

瀉痢腸鳴並吐水 但調呼字卽安康

呵字之訣凡吐納服氣南方丙丁火赤氣七七四十  
九口又服中央戊己土黃氣五五二十五口每日四  
時行四次每時行一次

詩

心源煩燥急須呵 此法通靈神驗多

曰

喉閉口瘡並舌痛 調之卽日便安和

噓字之訣凡吐納服氣東方甲乙木青氣八八六十

四口、後服南方丙丁火赤氣七七四十九口、每日務必行二次。

詩 肝主青龍位號仁 病來似覺病酸辛

曰 眼目赤澁還多淚 噓字醫之效若神

吹字之訣、凡吐納服氣、北方壬癸水黑氣六六三十、六口、又服東方甲乙木青氣八八六十四口、每日於子午卯酉時各行一遍、不可間斷。

詩 腎爲水腑主生門 多病虛羸氣色昏

曰 齒楚耳鳴腰脚重 吹之此症更調勻  
嘻字之訣凡吐納服氣先漱口生津滿口嚥之二十  
四或三十六口後再依前四時服氣之法或漱津咽  
納之後隨服天地氤氲有清氣八十一口亦可

詩 三焦有病切須嘻 古聖傳畱說妙機

曰 若要先除痰壅塞 口調嘻氣勝求醫

總訣曰

肝若噓時自睥睛 肺如咽字兩手擎

脾行呼時自撮口

腎吹須抱膝頭平

心呵頂上連叉手

三焦客熱臥嘻聲

此法養生兼治病

切依師訣莫亂行

道德長生訣

夫道者、虛無之系也、造化之根、神明之本、天地之源、其大無外、其微無內、浩曠無端、杳冥無對、至幽靡察、而大明垂光、至靜無心、而品物有方、混漠無形、寂寥無聲、萬象以之生、五音以之成、生者有極、成者必虧、

生生成成古今不移此之謂道也。德者天地之所稟陰陽之所資經以五行緯以四時牧之以君訓之以師幽冥動植咸暢其宜澤流無窮羣生不知謝其功惠加無極百姓不知賴其力此之謂德也。然則通而生之謂之道道固無名焉。蓄而成之謂之德德固無稱焉。嘗試論之曰天地人物靈仙鬼神非道無以生非德無以成。生者不知其始成者不見其終探奧索隱孰窺其宗人有之未出無之先莫究其朕謂之自

然自然者道德之當天地之綱也。

養生至言

夫養生延年斷緣者所謂斷有爲俗事之緣也。棄事斷緣則形神不勞矣。無爲隱逸則心自安矣。恬簡日就塵累日薄迹彌遠俗心彌近道至聖至神孰不由此經云塞其兌閉其門終身不可勤勞或顯德露能求人保己或遺問慶弔終日應酬俗事往還或假修隱逸打坐思神惟希升進或酒食邀賓以望後恩報



答斯乃巧蘊机心以干時利種種皆非順道。汲妨正業。希望養生長年。邈乎遠之。又遠也。凡此類例者皆應絕之。經云。開其兌。濟其事。終身不就。我但不唱。彼自不和。彼雖有唱。我不和之。舊緣漸斷。新緣莫結。醴交勢合。自致日疎。無事安閑。方可修道長生矣。

### 養生簡要

夫修道養生之士也。若簡事。知其簡要。識其輕重。明其捨取。非要非重。皆應絕之。猶人食有酒肉。衣有羅

綺身有名位財有金玉此並情欲之餘好非益生長年之良藥衆皆徇之自致亡敗何迷之甚也。

養生三戒功夫

夫欲修道成真先去邪僻之行外事都絕無以干心然後內觀正覺覺一念起卽須除滅隨起隨滅務令安靜其次雖非的有貪著浮遊亂想亦盡滅除晝夜勤行須臾不替惟滅動心不滅照心俱冥虛心不冥有心不依一法而心常住此法玄妙利益甚深自非

夙有道緣。信心無二者。莫能敬重。若有心歸。至道深。  
生信慕。先受三戒。依戒修行。在終如始。乃得真道。其  
三戒者。一曰簡緣。二曰除慾。三曰靜心。勤行此三戒。  
而無懈怠者。則無心求道。而道自來。經云。人能虛心。  
無爲。非欲於道。道自歸之。由此言之。簡要之法。可不  
信哉。然則凡心躁境。其來固久。依戒息心。其事甚難。  
或息之而不得。或暫得而還失去。畱交戰百體流汗。  
从从柔軟。方乃調熟。莫以暫收不得。遂廢千生之業。

少得靜已。則行住坐臥之時。涉事喧鬧之處。皆須作意安之。有事無事。常若無心。處靜處喧。其志惟一。若束心太急。則又成疾。氣發狂癡。是其候也。心若不動。又須任意寬急。得中。常自調適。制而無著。放而不逸。處喧無惡。涉事無惱者。此真定也。不以涉事無惱。故求多事。不以處喧無動。故來就喧。以無事爲真定。以有事爲應迹。若水與鏡。遇物見形。善巧方便。惟能入定。發慧遲速。則不由人。勿於定中。急急求慧。求慧則

傷定。傷定則無慧。定不求慧而慧自生。此真慧也。慧而不用。實智若愚。益資定慧。雙美無極。若定中念想。則有多感。衆邪百魅。隨心應見。其人惟定心之上。豁然無覆。定心之下。曠然無基。舊業永消。新業不造。無所纏礙。迥脫塵網。行而久之。自然得道也。夫得道之人。心身有五時七候。心有五時者。一動多靜少。二動靜相半。三靜多動少。四無事則靜。事觸還動。五心與道合。觸而不動。心至此地。始得安樂。罪垢滅盡。無復

煩惱。身有七候者。一舉動順時。容色和悅。二宿疾並消。身心輕爽。三填補天傷。還元復命。四延數千歲。名曰仙人。五鍊形爲氣。名曰真人。六鍊氣神。名曰神人。七鍊神合道。名曰至人。雖久學定心。身無五時七候者。促齡穢質。色謝歸空。自云慧覺。復稱成道。實所謂然。可謂謬矣。

神光內照訣

大修道延生者。若悟心地下功也。切忌分別。若生分

別盡屬意家如何是心地。下功先須頓捨諸緣。次滅人我。絕盡貪嗔。形若槁木。心似寒灰。內外不分。同觀一體。朗然瑩徹。靈光自現。靈光者神光也。光者照也。神光內照。更無暗昧。外境難侵也。若晝夜內神光不滅。自然神定。氣和。此乃真修道延生之志士也。莊子曰。字泰定者。發乎天光。天光者神用之道也。既得天光。下降陰陽。感擊至精。發泄海泛。浪滾一炁上升。至於泥丸。霹靂一聲。百關神穴。盡皆開通。乃是靈光所

致也。自然五臟生、和心經上湧、舌生甘津、鼻聞異香、飲食漸減、運火候、鍊腸胃中、退盡陰滓、淘清去濁、迴陰換陽、元炁充腹、能絕飲食而陰皆消也。太上云、但服元和、除五谷是也。如得此驗、切忌身心輕忽、智神踴躍、心生懈怠、談玄說妙、和氣漸散、必敗前功。若不謹守、以失其常、豈能迴陽換骨而長生久視哉。

識心悟性

如要養生長年、先須識心、識意、然後悟我本來一靈。



真性如何是心、如何是意、但能知覺謂之心、千思萬想謂之意、意從念起、心從物生、旣知起生之根源者、只在方寸之中、夫方寸者、是本來之真心、主人翁是也、心本無心、意本無意、爲從來熟境難忘、心浮意動、却把本來真性蒙昧、不能顯煥、故不能逃輪迴生死矣、欲脫輪迴生死、超出三界之外者、須是澄心定意、內觀其心湛然不動者、謂之定、定中覺靈者、謂之慧、定是體、慧是用、定慧兩全者、日用之不虧也。

神與道合

夫道者神異之物也。靈而有性。虛而無衆。隨迎不測。影嚮莫求。不知所以然。而然。至聖得之於古。妙法傳之於今。道有濊力。徐易形神。形隨道通。與神合一。謂之神人。神性虛融。體無變滅。形與道合。故無生死。隱則形同於神。顯則神同於氣。所以蹈水火而無害。對日月而無影。存亡在已。出入無間。身爲滓質。猶至虛妙。況其靈智益深。益遠乎。生神經云。身神並一。則爲

真身。又西昇經云。形神合同。故能長久。然虛無之道。力有淺深。深則兼被於形。淺則惟及於心。被形者。神人也。及心者。但得慧覺。而身不免謝。何也。慧是心用。用多則心勞。初得少慧。悅而多辯。神氣漏泄。無靈光潤身。遂致早終。道故難備。經云。尸解。此之謂也。是故大人含光藏輝。以期全閉。凝神寶氣。學道無心。神與道合。謂之得道。經云。同於道者。道亦得之。山有玉草。木以之不凋。人懷道。形骸以之永固。資薰日久。變質。

同神鍊形入微與道冥一智照無邊形照靡極總色空而爲用合造化以成功真應無方其惟道德養生之至要也。

慧性圓明

夫定慧者出俗之極地也。致道之初基。習靜之成功。持安之畢事。形如槁木。心若死灰。無感無求。寂泊之至。無心於定。而無所不定。故曰定慧。莊云。宇泰定者。發乎天光。宇則心也。天光則發慧也。心爲道之器。宇。

虛靜至極則道居而慧生。慧出本性非是今有故曰  
天光。但以貪愛濁亂遂至昏迷。澡雪柔埏復歸純粹。  
本真神識稍稍自明。非謂今時別生他慧。慧既生已。  
寶而懷之。勿以多知而傷於定。非生慧難。慧而不用。  
難。自古忘形者衆。忘名者寡。慧而不用。是忘名也。天  
下希及之。故爲難。貴能不驕。富能不奢。爲無俗過。故  
得長守富貴。定而不動。慧而不用。爲無道過。故得深  
證真常。莊云。知道易而勿言。難。知而不言。所以天知。

而言之所以人。古之人夫而不人。慧能知道非得道也。莊云古之治道者以恬養智。智生而無以智爲也。謂之以智養恬。智與恬交相養而和理出其本性也。恬智則定慧也。和理則道德也。有知不用而安其恬。積而久之自成道德。自然疾雷破山而不驚。白刃交前而不懼。視名利如過隙。知生死如潰癰。知用智不分乃凝於神。心之虛妙與道合真。壽算無極也。

證道收心秘要

夫證道收心者、一身之主也、百神之帥也、靜則生慧、動則成昏、欣迷幻境之中、惟言實是、甘晏有爲之內、惟悟虛非、所以學道之初、須要安坐、收心離境、心無所有、因住無所有、不著一物、自入虛無、心乃合道。經云、至道之中、寂無所有、神用無方、心體亦然。原其心體、以道爲本、但爲心神受染、蒙蔽漸深、流浪日久、遂與道隔、若淨除心垢、開識神本、名曰修道、無復流浪、與道冥合、安在道中、名曰歸根、守根不離、名曰靜定。

靜定日久、病消、命復、復而又續、自得知常、知則無所  
昧、常則無所辨、出離生死、實由於此、是故法道安心  
貴無所任。經云、夫物芸芸、各歸其根、歸根曰靜、靜曰  
復命、復命曰常、知常曰明、若軌心住空、還是有所、非  
謂無所、凡任有所、則令心勞、既不合理、又反成病、但  
心不着物、又得不動、此是真定、正基用此爲定、心氣  
調和、人亦輕爽、以此爲驗、則邪正可知矣、若心起皆  
滅、不簡是非、永斷覺知、入於忘定、若任心所起、一無



收制則與凡夫元來不別。若惟斷善惡心，無指歸肆  
意浮遊，待自定者，徒自誤耳。若徧行諸事，言心無所  
染者，於言甚善。於行極非。真學之流，特宜滅此。今則  
息亂而不滅，照守靜而不著，空行之有常，自得真見。  
如有時事，或然生疑者，且任思量，令事得濟。所疑復  
悟，此亦生慧正根。悟已則止，必莫有思。思則以智害  
性，爲子傷本。雖騁一時之俊，終虧萬代之業。若煩邪  
亂想，隨覺則除。若聞毀譽善惡等事，皆卽撥去。莫將

心受受之則心滿。心滿則道無所居。所有聞見。如不聞見。卽是非善惡不入於心。心不受外。名曰虛心。心不逐外。名曰安心。心安而虛。道自來居。經云。人能虛心。無心。非欲於道。道自歸之。內心旣無所着。外形亦無所爲。非淨非穢。故毀譽無從生。非智非愚。故利害無由撓。實則順中。爲常。權則與時消息。苟免諸累。是其智也。若非時非事。役思強爲者。自爲不着。終非真學。何耶。心如眼也。纖塵入眼。眼則不安。小事關心。心

必動。亂既有動。病難入道門。是故修道之要。急在除病。病若不除。終難得道。有如良田。荆棘未除。雖下種子。嘉苗不茂。愛欲思慮。是心荆棘。若不剪除。定慧不生。此心由來依境。未慣獨立。乍無所託。難以自安。縱得暫定。還復散亂。隨起隨制。務令不動。久久調和純熟。自得安閒。無間晝夜。行住坐臥。及應事之時。當須作意安之。若心得定。卽須安養。莫有惱觸。少得安閒。卽堪自樂。漸漸馴狎。惟益清遠。且牛馬家畜也。放縱

不收。獨自生梗，不受駕御。鷹鷂、野鳥也。爲人羈絆，終日在手，自然調熟。心亦如是。若放逸縱任，不收，惟益粗疎，何能觀妙。或曰：夫爲大道者，在物而心不染，處動而神不亂，無事而不爲，無時而不寂。今獨避動而取安，離動而求定，勞於控制，乃有動靜，一心滯於住守，是成取舍兩病，都未覺其外執。而謂道之階要，何其謬耶。答曰：總物而稱大，通物之謂道。在物而不染，處事而不亂，真爲大矣。實爲妙矣。然吾子之鑒，有未

明者何也。子徒見貝錦之輝煥、未曉始抽之素絲、纔聞鶴鳴冲天詎、識先資於谷食、蔽日之幹、起於毫末、神凝至聖、積習而成、今徒知言聖人之德、而不知聖人之所以德也。

### 三車搬運秘訣

夫三車者、羊車載火、鹿車載水、羊鹿二車、三宮往來、上下不停、上田返中、田中田返下田、下田復返上田、上田返人氣海、接着真氣、三事共聚、再返起火、也是

周天火候謂之大牛車、積累鍊其金身也。三車之外、別有一車、謂之破羊車。有學之人、與心意相投、惟急大過陰陽不停、或夢中見天崩地陷、摔破羊車、身體不安、四肢無力、而疾病、心變成魔、或見邪鬼、心神恍惚、進退不常、已入邪道、不能成真矣。

日行合宜養生延年

四時順攝、晨昏護持、可以延年。三光知敬、雷雨知畏、可以延年。孝友無間、禮義自閑、可以延年。謙躬辭讓、

損己利人可以延年。物來順應事過心寧可以延年。  
人我兩忘勿競炎熱可以延年。口勿妄言意勿妄想。  
可以延年。勿爲無益常慎有損可以延年。行住量力。  
勿爲形勞可以延年。坐臥順時勿令身怠可以延年。  
悲哀喜樂勿令過情可以延年。愛憎得失揆之以義。  
可以延年。寒溫適體勿侈華艷可以延年。動止有常。  
言譚有節可以延年。嗜嗜清和安神閨房可以延年。  
靜習蓮宗敬禮貝訓可以延年。詩書悅心山林逸興。

可以延年。兒孫孝讓、童僕順承、可以延年。身心安逸、四大開散、可以延年。積有善功、常行陰德、可以延年。

飲食知忌養生延年

蔬食菜根、歡然一飽、可以延年。隨分隨緣、無有謀念、可以延年。毋好屠宰、冤結生靈、可以延年。活烹生割、心慘不忍、可以延年。聞聲知苦、見殺思痛、可以延年。禽饑獸品、無過遠求、可以延年。勿食耕牛、勿食三義、可以延年。勿尚生鹽、勿飽宿脯、可以延年。勿耽麴蘖、



致亂天性。可以延年。懼動刀砧。痛燔鼎鑊。可以延年。  
椒馨百味。勿毒五官。可以延年。鳥嚙鼠盜。勿食其餘。  
可以延年。爲殺勿食。家殺勿食。可以延年。聞殺勿食。  
見殺勿食。可以延年。勿以口食。巧設網罟。可以延年。  
勿以味失。笞責烹調。可以延年。一粥一飯。惜所從來。  
可以延年。一顆一粒。不可狼藉。可以延年。

却病理言

夫病從心生。身從業生。業從心生。心空則業空。業空

則身空身且空病安從生願空其心卽大忤意事付之如夢如幻如泡如影怡然坦然不以介意但能回光內照不惟却病延年而道從此入矣

養生至言

夫少年時耗費精氣神無異破家蕩子故中年得病此債主持帳簿登門時也但能忍節嗜慾少償一二彼亦有時而去然宿負未完一二月後不能再來問我索取着實省嗇積聚逋欠填滿一去遂不復來

而長生久視與天齊年豈虛語哉。

附養生驗方

百子長生酒 一名養生主

此酒安五臟和六腑補十二經絡清心聰耳明目  
悅容顏潤肌膚補腎起痿興陽道保固真精煖丹  
田廣嗣延年益壽其功不能盡述

何首烏

赤白各八兩水  
洗極淨聽用

人參條

八兩咀  
片微炒

金櫻子

新者打碎去毛子  
極淨微炒四兩

巨勝子

去壳淨六兩  
微炒黃色

冬青子

取新者酒  
洗烘乾

龍眼肉

大肥者綠色  
取淨肉八兩

養生須知

巨勝子

淨八兩  
微炒香

梧桐子

去殼取淨肉  
五百枚

朱紅橘

去子釀取淨皮  
四兩微火烘乾

沒石子

取成對者打  
碎三兩炒

白菓肉

去衣殼  
二百枚

建蓮子

二百枚去心  
微炒黃色

枸杞子

甘州者佳  
六兩

杏仁

水泡去皮尖  
炒研三兩

胡桃肉

去殼八兩青  
鹽水拌炒

松子肉

去衣  
六兩

棉花子

去殼取肉  
四兩

榛子肉

取淨肉三  
兩炒

訶子

去核取淨  
肉三兩

兔絲子

酒洗淨炒  
六兩

金橘子

二百枚去釀  
用皮

石蓮子

去殼心炒  
四兩

荔枝肉

去殼核  
六兩

沙苑蒺藜

四兩  
微炒

榧子肉

一百枚  
去殼

覆盆子

酒炒打碎  
四兩

大紅棗

去殼二百枚  
取極肥大者

雞頭子

四兩  
炒

遠五味子

四兩  
打碎

八大杏仁

鹽水泡去皮  
尖炒五兩

以上三十味各製共和一處入石臼內搗如泥取  
起收貯聽用 再用上好熟糯米五大斗以河水  
泡過宿次日淘洗極淨入甑內蒸熟取起傾入缸  
內如做白酒法用白酒藥研末入飯缸內和拌勻  
按結實當中按一窩再將前諸藥安窩內將缸蓋  
好過一七日卽有酒潮再養三兩日其酒漿來足  
再入好三白泉酒十斤好頭燒酒五斤柳木棍攪  
勻將缸封蓋養三七日每七日以棍攪和一次俟

二十一日足取起榨出將糟復入缸內再入好三  
白泉酒二十五斤好頭燒酒五斤共和攪勻將缸  
蓋好封二七日每五日以棍攪和一次候十四日  
足取起榨出將此酒同前共一處封好復將糟入  
缸再入好泉酒二十斤燒酒五斤共和攪勻蓋封  
二七日足取起榨出將前後三酒共和一處澄清  
勻裝作二罈封固嚴密入重湯內文武火煮三炷  
香冷定取起放淨土地七日退火毒聽用此酒愈

陳愈妙 每日三時隨意各飲數盃不可過醉人有神效

百花如意酒 一名中山酒

此酒調和五臟六腑清心明目和顏悅色潤肌膚通利關節和暢百脉遍體異香永壽遐齡久服身輕體健返老還童神仙不老

綠萼梅花

千層半含苞者取陰乾

硃砂紅梅花

如上取法五兩

白碧桃花

取淨瓣陰乾二兩

玫瑰花

取淨瓣陰午六兩

野薔薇花

取淨瓣陰乾二兩

臘梅花

取馨口梅陰乾二兩

丹桂花

取淨葉三兩入酸黃梅醬水內泡宿撈起陰干

絳紅桃花

取淨瓣陰乾二兩

黃桂花

取淨葉三兩入梅醬水內泡宿撈起陰干

白玉蘭花

取淨瓣入梅醬水內泡一宿陰干

紫玉蘭花

取淨瓣入梅醬水內泡宿陰干

白木香花

如上取陰干八兩

紅杏花

取淨瓣陰干三兩

黃菊花

陰干取淨瓣四兩

白菊花

如上取陰干八兩

頭紅花

買染坊店內者八兩

秋海棠

取淨花青朵未開者入梅醬水內宿起陰干

木瓜花

取淨花朵陰乾四兩

白茉莉花

一百朵入梅醬水內宿起陰乾

孩兒菊

取淨花朵二兩陰乾

白鳳仙花

取淨花朵陰干四兩

香圓花

取淨花朵陰干二兩

白蓮花

鬚、陰干二兩紅花者不用

何首烏

一觔洗淨同拌料豆搗泥

西府海棠花

取淨朵陰干三兩

馬料豆

半升擇長顆者洗淨酒煮熟同首烏入石臼內搗成一家如泥聽用長顆者為雄圓顆者為雌用雄不用雌

以上二十六味各依炮製共和一處再用惠山泉



酒二十五斤好頭燒酒五斤三共入罈內攪和勻  
密封罈口泡浸二十一日聽用 再用上熟糯米  
五斗以河水泡浸一宿次日淘洗極淨入甑內蒸  
熟取起傾入缸內如做白酒法十日之外待酒漿  
長足再將前所泡之花酒傾入白酒漿缸內以木  
棍攪和勻復將酒封好過一七開罈取起榨出復  
將糟花入缸內再用泉酒三十斤好燒酒五觔共  
和攪勻將罈封好過二七日每五日以木棍攪和

一次至二七日取起將酒榨出共前酒和一處澄  
清勻裝二罈將罈口封固嚴密入重湯內文武火  
煮三炷香冷定取起放淨土地一七退火毒聽用  
每日早晚隨便飲數杯不可過飲男婦同飲暢美  
非常男从服神仙女从服嬌艷可人遍體異香仙  
女臨凡境也此二酒乃仙家養生之妙品

前二酒內用何首烏爲主者蓋首烏乃服食養生之  
仙品也其味甘苦澁氣微溫無毒今生於近道原出

祐城縣名出山西籬塹墻垣隨處蔓野發生有雌雄  
二種對長苗成藤夜間交合相聯晝則分開各植几  
資入藥秋後採根大類山甜瓜之形外有五稜辨其  
雌者淡白其雄者淺紅雌雄相兼而用功效方全咀  
片用竹刀禁傷鐵器泡浸米泔水內過宿撈取向日  
曝乾木杵搗春忌猪羊血汁惡蘿蔔此長生之仙品  
也大能安五臟和六腑補十二經絡長筋骨悅顏色  
補腎興陽起痿固精明目烏鬚黑髮潤肌膚益氣血

久服添精駐容顏廣嗣延年兼治瘰癧鼠瘡療頭面  
風癰解百毒止心疼及婦人久不受胎赤白帶下其  
功驗宏大不能盡述其首烏原名稱夜交藤後因順  
州南河縣有一老人何姓者採取服之白髮變黑故  
改稱何首烏因爾得名傳於後世也 按李遠本草  
云此服食養生之仙草也五十年者如拳大服之一  
年則鬚髮黑百年者如椀大者服一年則顏色悅而  
神全氣足百病不生一百五十年者如盆大服之一

年則齒落更生而返本還原二百年如栲栳大服之  
一年貌若童子趨走如飛三百年者如成三斗栲栳  
大其中有烏獸山嶽形狀異樣號曰山精乃純陽之  
體久服神仙長生久視與天同壽其李君本草斯言  
必有所考不然豈妄誕以欺人哉

龜鹿二仙膏 專治氣血兩虛五癆七傷下元虛  
損腰腿酸疼手足頑麻四肢無力白濁遺精盜汗  
自汗頭目昏眩不但補虛却病大能滋陰降火廣

嗣延齡種種神效不能盡述

法用好活血鹿角五十斤枯角不用將角鋸成寸段  
再用好龜板二十斤打碎將角板共入磁缸內用河  
水二担泡浸每日以桑木棍攪一二次其水三日一  
換直浸泡至二十一日足換水七次取起再以水淘  
洗極淨以水清爲度如泡洗不淨猶恐血腥污穢不  
堪作服餌而治病也恐返流積於諸經以爲後患不  
可不知慎全在泡浸之功復將二物入鍋內用河水

文武火煮三晝夜時時添熱水煮三晝夜足待溫取  
起將頭汁濾起復將角板入鍋又用河水如前煮三  
晝夜足待溫取起濾汁角板去之不用將前二汁共  
和一處復入鍋用桑柴文武火慢慢燉成膏收貯器  
弔入井內三日退火毒每日清晨以匙挑三五錢許  
用好南酒一二鍾頓滾和服每日無間服至一年冬  
不冷夏不熱百脉通暢身輕體健舉步如飛神全氣  
足萬病不生延年益壽

河車膏

此膏專治諸虛百損五癆七傷無論先天後天一應虧損羸瘦體弱形容枯槁骨蒸癆熱咳嗽吐血氣急氣喘夜夢遺精百藥不效此係以人補人功奪造化大能返本還元壽同天地其功宏夫難以盡述養生者幸爲留意焉勿視爲泛常之方易而忽之也

用少壯無病婦人胞衣不拘男女亦不拘個數若係首胎更妙用河水以銀簪挑洗極淨再用好黃酒復



挑洗以酒清爲度取起以麻布手巾內包好以手捻  
擠將血水擠捏極淨聽用再以出山鉛打一確將河  
車入鉛確內每河車一元入白酒娘一茶鍾將鉛確  
蓋好周圍以火滴固嚴密入重湯內文武火煮五炷  
香令定取起開確將河車并酒入石臼內搗千杵如  
泥稀膏如乾入好南酒此須取起復入前鉛確內蓋  
好吊井內三日退火毒取起聽用 每日清晨以匙  
挑二三錢許和好酒一鍾熱服如不飲酒百沸湯和

服亦可

黃牛髓膏 大能壯筋骨強腰膝健步履長力氣

潤肌膚悅容顏補諸虛不足五癆七傷和五臟六腑健脾胃添精補髓和血脉滋陰降火清金潤肺安神定魄此養生之神方也勿以易而忽之也

取真正犍黃牛骨髓二斤水牛者不用再用好川白蜜一斤二共入銅鍋內小火燉數十沸不住攪之待髓化同蜜和爲一家爲度再入炒米粉麵半升再攪

和均取起收貯器內聽用 每日不拘時挑三五錢許以好酒和服百沸湯和服亦可以

桑樂酒 此酒清上補下調和百脉清理三焦相

火補腎聰耳目潤肌膚美容顏人服老變童顏

烏鬚黑髮廣嗣延年 一名神仙延壽丹酒也

用上上糯米三斗以河水泡過夜淘洗極淨入甑內蒸熟傾入磁缸內每米一斗如做白酒法入白酒藥數元再入製過桑枝末一斤八兩共和米飯拌勻就

按平缸內當中按窩上以好酒灑之蓋好要煖至次日對時卽有潮來候至七日之後酒潮足再養三日榨出將糟用水燒酒四十斤或五十斤共入缸泡七八日復榨出共前酒和爲一處入罈封固嚴密重湯煮三炷香冷定取起放淨土地退火毒聽用 每日三時隨意飲數杯妙不可言

取製桑枝法

每於二三月天向東方取嫩桑條一尺長者極肥嫩

青條採取數十斤陰乾再剪三二分長段以川蜜水拌蒸一炷香取起陰乾又以蜜水拌又蒸如此者三次爲度陰極干透再磨成末收貯听做酒用不可泄氣若泄氣其酒不清香矣

五加皮酒 此酒堅筋骨健步履強志益精補腎起痿壯陽輕身延年長生不走服一年貌如童顏服三年可成地仙昔魯定公母服此酒以致不死張子聲等服此酒生二十餘子壽數百歲無病而

終諺云寧得一把五加不用金玉滿車寧得一斤加皮不用明月寶珠信非長生延年之仙品致是之稱乎

法用糯米三斗以河水泡浸過宿次日淘洗極淨入甑蒸熟取起傾入磁缸內再入淨阻片五加皮三斤白酒藥麴四兩人參細末六兩共和拌勻按平實當中按一窩蓋封好至七八日酒潮來足再養三五日榨出將糟復入缸內再入好燒酒三十斤共攪勻復

封缸過三七日復榨出同前酒共和一處裝罈封固  
定取起聽用 每日二時隨意飲五七杯久服却病  
長生大有神效

枸杞子酒 枸杞味甘氣微寒苦無毒釀酒服之  
大補癆傷聰耳明目安神忍寒暑止渴除煩補腎  
添精益髓健骨強筋滋陰壯陽固精延年益壽悅  
容顏潤肌膚百歲亦能生子不致陽衰諺云離家  
千里勿服枸杞亦以其善助陽道也一名仙人杖

其蓮鬚味甘澁氣平無毒又爲佛座蓮花鬚也亦能清心明目益腎補髓固精壽數無量也

用極熟茶米三斗以甜水泡浸過宿次日淘洗極淨入甑蒸熟取起入缸內再入白酒娘四兩或六兩枸杞子三斤白花蓮鬚十二兩共和拌勻按結實當中按一窩蓋待七日酒潮來足再養三五日取起榨出將糟復入缸再用好燒酒三十斤泉酒二十斤共攪和勻再將缸封二七日將酒榨出同前酒共和一處



裝入磁罍內封固嚴密入重湯內文武火煮三炷香  
嚴密入重湯文武火煮三炷香冷定取起放淨土地  
退火毒七日聽用 每日早中晚隨意飲數杯神效  
此養生延年第一仙方也 按五加皮味辛苦氣溫  
無毒據義之名甚大蓋天有車之星精也青精入莖  
則有東方之液白氣入節則有西方之津赤氣入華  
則有南方之光玄精入根則有北方之飴黃烟入皮  
則有戊己之靈五神鎮生相轉育成堪用釀酒服之

長生兼治遍身筋骨疼痛風痺疹瘡腳膝痿軟無力  
逐多年瘀血在皮筋之中女人陰疰痒瘡小便遺瀝  
可止種種神效不能盡述

二菊酒 按菊花味甘微苦氣平無毒黃者屬土  
白者屬金有水火既濟之功可升可降陰中陽也  
種類顏色多品黃白爲佳於三月上寅日採苗六  
月上寅日採葉九月上寅日採花十二月上寅日  
採根俱各擇淨並陰乾百日各等分稱勻擇成日

咀製爲粗末釀酒服至百日身輕體健肌膚潤澤  
服至一年烏鬚黑髮服至二年齒落重生服至三  
年老變童顏長生不老按此至輕至賤之草而有  
至大至重之功爲養生延年益壽之一助爾兼治  
目痛眩暈能清頭目養眼血收目淚去膜翳清心  
明目無雙老人皓首成烏解醉漢昏迷易醒安五  
臟除心胸煩熱利一身血氣逐四肢遊風腰痛久  
服輕身延年

用黃糙糯米五斗以河水泡浸過宿淘洗極淨再用生地黃一觔銅刀咀片同上米拌和勻入甑內蒸熟取起倒入磁缸內再用前菊花粗末三斤白酒藥曲八兩共和拌勻按平實向中按一窩再以好無錫三白泉酒八兩灑於飯上蓋封好至七八日卽有酒潮再養三五或七日足開缸取起將酒娘杳出復將糟入缸用好泉酒三十斤好頭燒酒二十斤共入糟缸內攪和勻封好窖三七日開缸復榨出同前酒共和

一處裝入罈內封固嚴密重湯文武火煮三炷香冷  
定取起放淨土地下二七日退火毒聽用 每日清  
晨隨意飲三五杯晚又飲三五鍾不可過醉

### 蓮米粥

蓮米味甘氣平無毒煨粥作飯食之能安神益十  
二經脉安靖上下君相火邪禁精泄去腰痛健脾  
胃止瀉痢漸開耳目聰明肢體強健耐老不飢壽  
算無窮日服如常退怒生歡喜悅顏色堪作養生

服食之妙品也 按本草註云雁食糞於田野之中其糞中有未曾化者猿猴藏於石巖之中經年未壞者得來食之壽算無窮堪作神仙

其法用鹽滾湯泡去蓮子心皮淨再用河水先將蓮子煮數十沸再將上熟晚米以水淘洗極淨入蓮子內同煮熟食之其粥之厚薄軟硬以聽人自便如作飯亦要先將蓮子煮數十沸夫然後再下米同煮方妙

雞頭粥

一名芡實味甘氣平屬土無毒任煮粥老人食之  
壽算延長主脾風止腰膝疼痛益精氣健脾胃聰  
耳明目強志亦治頸癭瘡補中除卒暴疾立刻回  
生久服不厭可作陸地神仙如嬰兒食之形體痿  
小不能長大故駢年耳

先將雞頭去外殼取仁舂極熟成碎辦用水淨洗淨  
再用甜水共入砂鍋內煮數十沸再將極熟晚米淘

洗淨入鍋內同煮軟硬厚薄得中服之作飯亦宜  
薏仁米粥功亦同先將薏仁入石舂內舂去外粗皮  
再舂極熟如脂煮粥炊飯照前雞頭法同其薏仁米  
亦能理脚氣痺風足脛痿軟無力步履爲艱等証

牛乳粥

牛乳味甘平無毒人乳更佳大能補五勞七傷一  
切諸虛不足等症久服補氣補血悅容顏滋潤皮  
膚清熱除煩燥解渴潤肺止虛癆咳嗽失音吐紅



骨蒸癆熱盜汗遺精羸瘦不堪之形从服強筋骨  
延年益壽

用建純黃牛乳不拘多少水牛勿用先入磁鍋內待  
滾三五沸再將上上極熟晚米用河水先浸泡一日  
臨用時淘洗極盡再入牛乳鍋內煮軟硬厚薄隨意  
得宜取起乘熱服之爲妙必須旋煮旋食此養生延  
年第一服食之方人乳更佳更妙而且速效此係以  
氣血補氣血竹破竹補之義同類易相從也亦非草

根樹皮無情之義也養生者幸留意焉

服龍眼法

龍眼味甘氣平無毒古方歸脾湯中用之爲引者  
因味甘能入脾功與人參並奏能養心血安神益  
志定魂魄潤肌膚美顏色除忘卻怔忡多強魂聰  
明从服輕身不老駐顏延壽長精神亦能諸毒去  
蟲瘴氣等疾

服食之法每日於子午卯酉四時用之擇極肥潤內

厚緣色者佳每一時用九枚去外殼不必去核服時可正身端坐面東或南將心中萬緣放下每用一枚放入口內以舌如攪華池細嚼將核去之復將元肉細嚼如泥滿口津生將津分作三口谷谷然嚥下重樓以目力直送至中黃土釜竅中之竅此乃凝神入氣穴乃得稱還丹復又咽送第二口亦如前口口如是以意送到又用第二枚亦如前細嚼嚥送至竅中有一個時辰功夫每日四時時時如是將精氣神聚

於此中不散使精化氣氣化神从从行之身輕體健  
萬病不生長生从視此養生延年第一乘之術術不  
遠在身中服龍眼有大功氣歸元海壽算無窮也

八珍糕

大能健脾養胃調和五臟六腑補十二經絡無論  
老少男婦小兒極宜製服培養脾土萬物無土不  
生無土不長故土爲萬物之世也人身之脾土得  
其養則萬病不生矣疾病不生身輕體健而壽可

延矣

人參

咀片六兩微炒

白茯苓

六兩以人乳拌晒數次重出六兩為度

建蓮子

去心不去皮碎炒黃

白扁豆

八兩炒黃陳煮用

淮山藥

咀片八兩炒黃色

白朮

咀片用東壁土炒去土淨六兩或八兩亦可

薏仁米

春極熟炒黃六兩

芡實

炒黃色八兩

以上八味共為極細

末聽用

結白洋糖一觔八兩

用白蜜一斤八

兩 老米飯鍋巴晒極乾打碎復炒黃色研極細

粉麵一十 糯米粉面五升 共前藥末二糖鍋

巴粉共和擦拌勻入甑內以銅刀花成片放鍋內

蒸一炷香爲度取起冷定打開陰乾再放火上烘  
乾收貯器中聽用 每早晚當點心食之或不拘  
時隨意食數塊亦可不可當飽過飽如老人亦可  
泡羔湯服之尤宜

服黃精法

夫黃精味甘無毒凡山谷土肥俱出其茅山嵩山出  
者更良莖類桃枝脆柔一枝單長葉如竹葉略短兩  
葉對生又有不相對而偏生者爲偏精其葉相對者

爲正精功力猶勝更佳昔華陀漆葉青黏散云青黏卽黃精之正葉者未審可的否其花類赤豆花相似結實若白黍米亦有不結實者並堪服餌長生不老抱朴子云服花勝實服實勝根但花難得生花一斛只乾得一二升非大有育力者不能採辨也勿厭採取冬月挖根嫩薑彷彿仙家稱名黃精俗呼野生薑也洗極淨酒潤蒸晒九次爲丸蒸九晒九還丹亦可代糧過荒年因味甘甜又名米脯亦可入藥療病生

者亦宜鈎吻略同切勿悞服大能安五臟和六腑補五癆七傷諸虛百損除風濕壯元陽健脾胃潤心肺从从服之方獲奇效耐老不飢不寒輕身延年少兒黃瘦脾胃虛弱骨蒸癆熱多啖彌佳神效

按博物誌曰太陽之草名黃精服餌可長生太陰之草名鈎吻食之入口有返覆天鈎吻乃野葛之別名也人但言鈎吻傷人殺人並無敢食之者何嘗信黃精大能還童延年益壽而服餌不厭



者耶按本草註中昔有一婢逃入溪山得黃精餌  
不飢不寒久漸身輕走路如飛飛越高山峻嶺莫  
有能追之者此非虛誣也

### 菟絲子茶

菟絲子味辛甘氣平無毒朝鮮國多產惟山東兗州  
府獨佳蔓延草木之間無根假氣而生實如蠶子秋  
採陰干色黃細者名赤綱色淺大者名菟絲蘂種類  
雖二功效並同如烹茶湯先用水淘洗去沙泥土極

淨向日曝乾復入鍋小火炒黃色味香堪煎茶湯大  
能補腎助陽益氣強力補髓添精虛寒腰膝痿軟酸  
麻疼痛步履艱難四肢無力正宜多服及夜夢鬼交  
遺精白濁精滑勿厭頻吞亦能肥健肌膚堅強筋骨  
服之久久無間明目延年

沙苑蒺藜茶

沙苑蒺藜味甘辛氣溫無毒多生同州沙苑屬河南  
亦產近地道傍牧馬草場布地蔓出種分黑白功效

亦同黑者成顆粒如腰子形此種多出沙苑名沙苑  
蒺藜白者多刺比鐵蒺藜無異此種亦生近地名白  
蒺藜二種俱可烹茶服飲養生白者炒老黃色入石  
臼內舂去刺煎茶黑者用水淘洗去沙土向日曝干  
微炒香烹茶服之大能補腎明目破婦人癥瘕積聚  
氣塊止男子夜夢遺精遺溺精滑亦能催生下胎止  
煩渴順氣乳發帶下易效肺痿膿吐可療兼治雙目  
赤痛不明翳生童人及遍身疥癩白癬瘙痒難當除

喉痺頭瘡消痔漏痔瘡从服諸病不生可以辟穀不  
飢不寒輕身體健長生不老陸地神仙

薯蕷羹

一名山藥其味甘氣溫平無毒南北州郡俱產惟懷  
慶者爲佳秋採曝干搗篩爲粉作羹或和晚米煮粥  
食之人手足太陰二臟大能治諸虛百損五癆七傷  
益氣力健脾胃滋潤皮膚長肌肉堅強筋骨除寒熱  
煩燥邪氣却頭面遊風眩暈羸瘦堪補腫硬氣塊能

消開心孔聰明夜夢遺精滑精盜汗自汗理脾止瀉  
从服不飢不寒延年耐老壽算無窮

### 真陽丹

此丹乃養生延年大補元陽之聖藥也兼補腎固  
精壯陽聰耳明目安五臟和六腑健忘怔忡驚悸  
神志不寧腰膝痠軟酸疼四肢無力諸虛百損氣  
血兩虛夜夢遺精五淋白濁盜汗自汗等症種種  
神效其功宏大難以盡述

用活鹿血角不拘多少銼末以好酒拌乾濕得中晒乾又以酒拌晒如此者九次爲度入鍋小火炒老黃色不可焦枯磨極細末煉白川蜜和成劑入石臼內杵二三千杵爲丸如梧桐子大微晒收貯磁罐聽用每服三錢清晨好酒或淡鹽湯送服臨臥時再進一服神效久服廣嗣延年與天同壽勿以易而忽之也夫養生重命君子留意審焉其鹿角或敗壞或自解角勿用

## 增訂部

太乙山人輯

### 一 易筋功訣

人生骨髓以外，皮肉以內，四肢百骸，無處非筋，無勁非筋；幕絡周身，通行氣血，翊衛精神，提挈運用，全是筋之作用。所以內功多從易筋入手。易筋功夫完滿後，則須行洗髓功夫。內功與外功不同，內功自健內始，外功自健外始。內健者外自健，外健者則內不盡然。內如銅牆鐵壁，外如敗絮，其於人也無憂；外如銅牆鐵壁，而內如敗絮，其於人也危矣。

凡練易筋內功，其要訣有三。第一要訣爲「守中」。此功之要，在於積氣壯氣。下手之法，妙在用揉。揉有兩類，一係自揉，一係他揉；他揉用童子，自揉則可自力爲之。揉用掌，功夫共分三段。每段行功百日。初行功時，必須解襟；第二段後，必須現身。揉有定式。吾人五臟，右肺左肝，右氣左血。故行功時，須用手掌掌心貼胸，從右推向左，以推氣入於血分，令其通融。且可將肺揉得寬健，并可多納生氣。揉時先用右掌

徐徐向左推盪，不可太重太深，太重防傷皮膚，太深防傷肌肉，且可影響及於內部。天地生物，均徐而化，漸而生，未有驟化頓生頓成者。世之說頓法者，祇見頓增頓成之頓時，未見頓以前之功力也。凡行功，不可望即效，漸次不驟，功至自化，氣至自生，候至自成；祇要均勻長久，如鷄伏卵，即可有成。

揉時手掌所着之處，那胸腹皮肉之內，其正對掌心處即爲「中」，此「中」切宜守住。守中之訣，宜含其光明，凝其耳韻，勻其鼻息，緘其口氣，正體不動，全神默注，一意冥心存想「中」處，先存後忘，漸至泊然不動，方爲合式。

存想之訣，神隨掌移，念逐掌運，心注掌心。掌在何處，即想在何處。如此則一身之精神氣，都注積在一處，久而久之，自成無上功力，匪但却病延年而已也。惟若雜念紛紜，馳情外境，意不集，心不專，使神氣不能凝注於一，則揉若無揉，久亦無用，即生小效亦無大功也。

第二要訣爲「意勿旁注」。人身中之精血神氣，非能自主，意爲之主。意行即行，意止即止，守中之時，一意掌下，全神貫注於掌心所繫處，方爲能守。一意不二，念茲



在茲。則所注之一意，便成真意。運此純一之真意，以導行精氣神，并生發精氣神。久之則元氣元神自固而充矣。倘或移念一掌之外，或馳意於各肢體，則所注精氣神隨即走散於各肢體，便成外功而非內功，揉着就不中用矣。此與第一要訣原則相同，主在使不及肢體，此爲內外功之分際處。

第三要訣爲「持其充周」。揉功合法，氣既漸積，精神附於守而不外馳，氣維蘊於中而不旁溢。則自能積精生氣，積氣生神，積神生力，積力無窮而自能化矣。惟須直到真積力久，效驗既形，遍體充週，無微不至，然後引發，使爾自然節節堅壯。倘未充週，不可引及於四肢，內功不固，則外勇自亦不全矣。

行功時，宜逐漸遍及胸腹各部份，五臟六腑，務使全如銅牆鐵壁。一處功久，再移他處，由輕至重，逐漸稍加力焉。久之，自然精固氣固神固，筋強力強骨強，而其神勇亦不可測矣。全功可分三段行之，每段約行百二十日，即可望第一步功成。初段功爲上部，二段功爲中部，三段功爲下部。亦各有法。三段第一步功均告圓成後，便可加行第二步易筋功矣。

行此功時，最忌女色。因爲內功以積氣爲主，積氣全持精神來統轄，初功百日，全宜禁止。否則不但功敗不成，且有性命不保之憂。倘遇遺精，須停工三日，方再行功。待一百二十日後，可近內一次，以疏通其留滯。多或二次，切戒三次。在內外分界之際，更不可犯。行房之前後，均各須停功三日，此爲最要。待至行下部功時，初亦宜完全禁慾，功完滿後，每月可疏放一次。能不疏放時，其功自倍。

行功時，每日早晚各一次，每次以一炷香爲限。并須每日用藥水洗澡一次，使血脈肌膚，滋潤疏暢。其方用地骨皮，川練子，加入食鹽煎湯，乘熱洗澡，週身皮膚擦紅爲度。

若爲中年已漏之身，行此功前，須行觀心返本法。因爲人於成形之初，先天元氣，卽根於下丹田氣穴之中，既生而分半於上丹田之心，既長而分流於耳目口鼻四肢百骸，既壯以後，漸爲陰陽所耗，更重以思慮嗜慾之傷，本體大虧。所以身非童體，須先觀心洗心二法，以復其先天之本體。并將散在五官百骸之元氣，復返於上丹田中，以合鉛汞。如是則積氣有所附，守中有所主，入手才不虛爲。觀心之法，須先清心，然後於上六

時中，（即自子至巳，以其屬陽，故曰上六時）。不論行坐臥，正身定慮，耳不外聽，目不外視，垂簾默照。鼻納天地之清氣，口吐腸胃之濁氣。將清氣以意充達週身，再於下六時中（即自午至亥，以其屬陰，故曰下六時）。行洗心退藏之法。因下六時陰氣用事，不可吸取，必須調勻鼻息，靜坐存想山根，將上六時充週於身內之氣，以意攝至山根，微微呼吸，由腦後漸下來背，至兩腎之間還轉，上透泥丸，由天庭下前面，行至咽關，趁勢咽下，達於上丹田，存貯其中，不論咽數。此觀心洗心二法，每日可得暇卽爲之，不論次數之久漸也。如此三百日，積氣生液，積液生精，自能子母會合，破鏡重圓。於是，再行易筋內功，見效宏而易矣。

編者按：行此功時，宜參閱「內外功圖說輯要」增訂部之「達摩易筋經」一文。

## 二 打坐訣

坐時宜調身，次宜調息，次宜調氣，次宜調心。先吐濁氣六口，吸清氣三十六口。擦腎堂穴三十六次，然後將萬緣放下，收視返聽，靜觀玄關，凝神默照。功滿下坐。坐

時戒妄想，妄想時可用「念念在息」法。戒昏沉，昏沉時可用「提撕精神」法。睡魔來，可頻擦面日，由下而上，逆至髮際。或服圓眼湯。汞走服白菓。睡宜曲足，如鷄伏卵，兜外腎，擦腹三十六遍，再安單。若脚腿酸痛，可左右換，亦可擦兩湧泉穴各三十六次。

### 三 斬三尸訣

斬三尸，在於無過。平日設書一冊，存臥房案頭，日間功過，至夜間記，至庚申日，焚之神前。初時常過多於功，漸而功過各半，久而功多於過，終而有功無過，則三尸不斬自滅矣。

### 四 攝日精月華訣

採取日精月華二法，亦爲古仙所傳。勤行不怠，清陰清陽之氣，能使穢濁潛消，清靈透達，疾病不染，神智日增矣。採取之法：日取於朔，與月初交，其氣始也。月取於望，金水滿盈，其氣旺也。如朔望逢陰雨，則初二、初三、十六、十七、亦可。一過三

日，則氣不盛無足取矣。取日精法，是於初一日，太陽初出時，登高向日坐定，調勻鼻息，先用舌尖在上腭暗寫一「煜」字，然後以鼻細吸光華，會其滿口，閉息凝神，細細咽下。咽時以意送至丹田貯藏。隨即微微張口，徐徐呼出濁氣。再調鼻息，再吸再咽，再吐濁氣，反復行之，如是七回，靜守片刻，然後起行。取月華法，宜於十五日，明月當頭時行之，其決法與採日精法全同。此一採取日精月華法，初行時，可貯在上丹田，三個月之後，可以貯到中丹田。迄任督脈通之後，便可以任意直送入下丹田。於是積厚流光，隨氣通行，灌煉百骸，渣滓澄而靈光充矣。

## 五 養陽訣

善屬陽，惡屬陰。公屬陽，私屬陰。明正是天堂，暗邪是地府。萬分中帶一分私意，即是陰氣未盡。必須時時行孝弟忠信事，刻刻存禮義廉恥心。不媿屋漏，不欺暗室。執中守一，慎獨存誠。心無不善，意無不善，言無不善：非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。時時存善心，行善事，即是時久保養陽氣。待陰氣全消，而爲陽氣純全。

，則卽爲超凡入聖之時矣。

## 六 一字長生訣

老子曰：「爲學日益，爲道日損，損之又損，以至於無爲」。養生之道多端，以此「損字訣」爲最要。程伊川有言：「口中言少，心頭事少，肚裏食少，有此三少，神仙可到。酒宜勿飲，忿宜速懲，慾宜力制；依此三宜，疾病自稀」。亦卽「損」之意也。古人常謂：「養生之道，不外清心寡慾四字。此亦「損」之意也。曾國藩嘗謂：「養身之道，以君逸臣勞四字爲要。省思慮，除煩惱，二者所以清心；君逸之謂也。行步常勤，筋骨常動，臣勞之謂也」。以及佛家之以「心性清淨」爲務。凡此莫不均爲「損」之意也。損而至於無爲之極，則養生之道盡矣。此爲古仙養生一字訣。

## 七 神息法訣

神息法者，「觀心遺照，動念卽差。當用心之時，氣自無滯。當用氣之時，心亦不

生。兩法相須，事同唇齒。」此乃古法，雲笈七籤中曾錄之。常行可以却病益壽。

## 八 八字妙門一元真法訣

八字妙門一元真法者，謂「虛心實腹，飢氣渴津」也。此法修辟穀與服氣者，常用之，得其真訣，亦易著效。不得其法，行之無益也。辟穀法，本係道家古傳，然質言之，下一辟字即失道矣。得道之士，不食也，非故爲不食，乃不需要食，故自然不食。一辟穀，即有意不食，覺飢而故辟之，非道也。道之至者，自不覺飢，自不覺渴，以其內充而無此需要也。此八字妙門一元真法，行之宜，大有益生之功。

## 九 明耳目訣

真誥曰：「求道要先令目明耳聰，爲事主也。且耳目是尋真之梯級，綜靈之門戶；得失繫之而立，存亡須之而辨也，今抄經相示可施用之道。日常以手按兩眉後小穴中三九過，又以手心及指摩兩目觀上，復以手旋耳行三九過，唯令數，無時節也。既畢，輒

以手逆乘額三九過，從眉中始，乃以入髮際中；仍須咽液，多少無數。如此常行，耳目聰明；二年可夜書。眉後小穴爲上元，六合之府，化生眼暉，和瑩睛光，長映徹瞳，保鍊目神；是真人坐起之上道也。

十 修道禁忌

端午午時，玄黃交合，用功則益十倍，犯淫則損壽。

五月初一至初五，十一至十五，二十一至二十五，此各五日係天地交炁，宜戒淫慾，犯者損壽，及永不希仙。

三月初九，六月初一，九月初六，十二月初二，此四日宜男女不相見，修真最忌。大寒大暑之夕忌淫，大風大雨之夕忌淫，飽食後忌淫，酒醉後忌淫，疲勞後忌淫，昏迷時忌淫，對方情未動時忌淫，心不願時忌淫。犯者損壽。淫欲淫意淫心，與淫行同

(終)



道藏精華第二集之四  
文山遜叟蕭天石主編

太上十二經註釋  
道竅談三車秘旨  
合刊

自由出版社印行



道藏精華第二集之四  
文山遯叟蕭天石主編

# 太上十三經註

自由出版社印行



# 序

神仙以老子爲宗。老子處世。事事不與人爭。外捐榮華。內養生壽。安和定靜。無爲自然。然無爲。則凡天下之異端邪術。競躁紛紛。詭怪奇行。機詐擾擾。皆非老子之教也。曰自然。則所行所作。順情合理。體造化而流行。可知也。守中無邊。觀空無相。致虛守靜。深藏若虛。不矜奇。不立異。故史書稱古隱君子。道德五千言。援古語以立論。治世修身。皆可用也。吾儕平日讀道德經。雖不解其義蘊。而存心操品。竊願學焉。深山窮谷之間。同心二三人爲侶。出入煙霞。攜杖而歌。

聖化。不識不知。順帝之則。以是爲藏拙云耳。一日遊道觀間。見有圓嶠外史數函。講論延年之學。不失老子之道。其中有十三經註解。皆老子書也。道德一註。最爲精詳。末附循途九層。更爲切近淺顯。因詢黃冠曰。樹下先生何人也。曰隱於農者也。乃訪先生於卷山。許爲巢由同調。授以真機。退

而刊十三經。存於書肆。以著先生婆心。外將道德九層。印送琳宮梵宇。是書也。簡編少而真訣全。我數人便於行習。成己成人。其在斯乎。並念受書爲徒之語。各依道派。自立世外閒名。以爲大江之行潦溪澗焉。紫霞受教於回翁。吾等繼派於紫霞。有淵源也。嗟乎。天地閒事。如愚數人者。皆不必爭。且不能爭也。道育年七十矣。道生亦近古稀矣。道穌亦非少年矣。山林之內。有何可樂。惟佩此道德一註。九層一篇。長歌崖壑。響遏溪雲。各忘其姓氏甲子而已矣。

道光柔兆敦牂律中南呂之月。蜀山三隱者識。

自序

## 純陽先生序

老君道德。無爲爲也。正義註箋。不作作也。道祖傳之。道裔述之。大道於此益明。則如有顛菴子者。仙才也。金書入夢。生於樹下人家。世居卷山。代傳淳厚。載錫之璋。固其宜也。幼而絕悟。長而元修。嘗讀方壺外史。竊欲登真入化。與陸子左右吾側。予聞而訪之。託名吾山道士。携潛虛相隨。以觀其志氣。僻居在峨峯東崦。閒靜少言。不樂榮利。常以一琴適其志而已。予與相見後。復相俱者有年。時以重玄語之。言下輒悟。乃奮其才力。作圓嶠外史。蓋陸子之對峙也。是故陸有玄膚論。此卽有道竅談。陸有就正篇。此卽有循途說。是皆清真之文也。而其最妙者。道德經一註。尤足爲萬古明燈。名之曰東來正義。與陸子南華副墨相埒。若二子者。乃可謂善談老莊者也。夫註此經者。有五惡。有三美。五惡者。偏於言治世。一也。偏於言治身。二也。或知道包身世。而語無印合。終入旁枝。三也。不識至道功修。先要民安。

國富。乃克無爲。若下筆卽談清靜。必至流於空寂。四也。不識至道德力。總要歸根復命。乃算有爲。若下筆卽談聖神。必致同於贊偈。五也。三美者何。道合內外。註分正副。越顯經義含宏。此一美也。門筭接脈。找補照應。務使經義貫通。此二美也。胸有真參。口無禪障。能令經義宣昭。此三美也。吾嘗慨道德之旨不明於天下。欲飛筆而註解之。至於今猶歉然也。茲見稟益所述。有三美而無五惡。使其早出千年。則諸家可以不註。道人亦不必再饒舌也。爰樂舉而評點之。藏之名山。傳之志士。所以評點者。亦以借此註之真義。補吾之未註。而示於評點間也。



# 題東來正義詩

回翁首序定評論。自序尤開入德門。又見關中來紫氣。真看李下毓玄孫。  
欲教後世人同度。能使先天道益尊。多少註家無此本。寶函長護鎮崑崙。  
玉樞右相。太清洞玄。校理修行功過。兼選仙事。遼東玄玄道人。侍友。張  
全一。拜題於青阜。

一註能將道奧開。重看紫氣自東來。彈琴度笛真名士。說法談經大辯才。  
我住方壺翫滄海。君登圓嶠壓蓬萊。今朝共坐江亭上。口誦南華自笑呆。  
三清總校真函。兼洞天秘藏事。文明普度先生。東派祖師。同仙史館。愚  
弟陸西星拜題。

身在雲山道。在躬淵然神。烝最沈雄。著書青島嚴。馳外止火丹田。靜守中。  
人競稱爲大院長。我偏戲喚長城公。藩籬道德憑箋註。契悟諸經語總同。  
天仙白瓊瑄拜書

# 太上十三經目錄

道德經註釋

陰符經類解

玉樞經約解

日用經約解

洞古經約解

五廚經解

金穀經

循途錄

老子真傳

清靜經解

護命經約解

大通經約解

定觀經約解

明鏡經

文終經

辨惑論

# 太上十三經道德經註釋

呂純陽先生評點

東來正義

圓嶠山紫霞洞主人龔葢生薰沐敬註

奉道弟子

朱道生  
李道育

校刊於岳陽樓

## 第一章

道可道，非常道。名可名，非常名。

道也者，內以治身，外以治世，日用常行之道也。道之費隱不可道，道之發見則可。道統發見於費隱之中，至廣至微，故道爲非常之道也。名在無極，不可名。名在太極，則可名。生太極於無極之內，能靜能動，故名爲非常之名也。集補：人所共由，則曰道。可道者，可述也。非常之道，斯爲大道也。欲著其狀，則曰名。可名者，可擬也。非常之名，斯無定名也。

無名天地之始有名萬物之母

無名即無極也有名即太極也無變爲有真無定名也無極渾然之初無兆無形本無聲臭之可擬道所以在天地之始也太極判然之後有生有育即有造化之可徵道所以爲萬物之母也萬物者統天地而言之先天地而有此道則生天生地生人生物不啻一大父母也言母而父在其中矣

故常無欲以觀其妙常有欲以觀其微

微同竅永樂大典無故字一本無常字

妙即無名之物故凝常靜以觀之微即有名之物故運常應以觀之無欲有欲常靜常應也以無欲觀無名以有欲觀有名丹家以元關爲有無妙竅者蓋本於此此兩者同出而異名同謂之玄玄之又玄眾妙之門

兩即妙竅也有生於無故同出無轉爲有故異名然雖異而仍同也有無妙竅皆一玄也於無欲以觀其妙已得一玄於有欲以觀其竅又得一玄二玄總歸一玄玄兼賅眾妙眾妙之門統乎此矣

第二章

河上公註本作養生章一作美善章

天下皆知美之爲美。斯惡已。皆知善之爲善。斯不善已。故有無相生。難易相成。長短相形。高下相傾。高上傾。反復也。聲音相和。前後相隨。節內形字各本皆作形。王弼註

較本作

已止也。廣韻去也。夫美與惡最屬相懸。知美之爲美。斯其惡之必止矣。善不善極爲相遠。知善之爲善。斯不善之必去矣。吾人先天之眞皆美。善耳。至染於後天之。人欲乃有此惡與不善者焉。然不可不去其人欲而求其天真也。惟先以虛靈爲體。變動爲用。以故有生無生。有先難後易。長形短。短形長。上下反復。同類相求。如同聲之相應。子馳於後。旋復午降於前也。此治身之道也。

是以聖人處無爲之事。行不言之教。萬物作焉而不辭。作一離

生而不有。爲

而不恃。功成而弗居。夫惟弗居。是以不去。

是承上文治身之事言之。聖人治身之事無爲之事也。治身之教不言之教也。處

以求其志行有得於心萬物羣起而望之以待聖人平治而聖人不辭也豈惟不辭並且有生民之功聖人不以爲有有爲政之功聖人不以自恃大功克成卽行休息如黃帝之訪道崆峒虞帝之倦勤陟位後世英雄俊傑功成勇退皆弗居也弗居者弗戀也夫惟弗戀其功是以復求其治身之道守身不去而成至人也治身可以治世成己可以成物者如此誰謂老子之道悉尙寂滅也哉

第三章

河上公註本作安民章、彭本作無爲章、

不尙賢使民不爭不貴難得之貨使民不爲盜不見可欲使心不亂是以聖人之治虛其心實其腹弱其志强其骨常使民無知無欲使夫知者不敢爲也爲無爲則無不治

上章末節旣言聖人治世功成弗居反求治身之道然卽以聖人之治世言之其爲治道也不以賢能之心與民相尙則名心已淡而民不爭矣不以貨財之心與民相貴則利心已絕而民不盜矣不見可欲而欲之則慾心已除民心以如是而

不亂。聖人之心亦以如是而不亂也。治世之善。皆緣治身之善也。是以聖人之治身。雖無爲而無不治焉。名利慾皆無。惟守中以虛其心。名利慾皆淨。惟養氣以實其腹。而且志氣和柔。以弱爲用。骨理堅剛。以強爲體。使其身恬然澹然。與世人相安於無事。故其民亦無知無欲。而抱其渾渾噩噩之真。使天下之智者不能爲。亦不敢爲也。聖人無爲之治如此。

#### 第四章

河上公註本、作無源章、

道沖而用之。或不盈。淵兮似萬物之宗。挫其銳。解其紛。和其光。同其塵。湛兮其若存。吾不知誰之子。象帝之先。

聖人無爲之道。總在虛而用之耳。沖。虛也。道以虛爲用。其量包天下國家。而不見其盈。淵。淵乎若萬物之統宗。挫。世銳而不損。解。世紛而不勞。以其虛消銳紛也。和。世光而不掩。同。世塵而不污。以其虛忘光塵也。只覺其沖然之體。常凝湛然之性。若有存而實無所存。問誰子而不知誰子也。其名象在天帝之先乎。蓋所謂無始。

之始太初之初先天之天也。

第五章

河上公註本作虛用章、彭本作守中章、

天地不仁以萬物爲芻狗。

天地無心於爲仁以適萬物之需用而萬物各爲其所需自爲其所用不仁實仁之至也若待仁以生育之將物物要天地施惠而生育乃通此必難周之勢也惟不與獸生其芻而獸自食芻不與人飼其狗而人自飼狗則仁量愈廣大焉言芻狗而果菜雞豚之類可推矣。

聖人不仁以百姓爲芻狗。

聖人與天地合德亦使百姓之各爲其生育自爲其生育而已所謂無爲而成也天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動而愈出多言數窮不如守中。

天地聖人不與萬物百姓造食用而萬物百姓自得其食用者以虛中之體普涵育之量也天與地分爲兩間兩間之中則空空洞洞猶橐籥之無底籥之相通一氣。



往來無爲。自然是故虛而能涵不窮。屈於萬物其中。能容動而默運益。推出其全量其中。無盡。天地不言也。聖人亦不言也。若使多言。將言有數。而數卽可以窮之。故不如守中而已。

### 第六章

河上公註本作成象章。彭本作谷神章。

谷神不死。是謂玄牝。玄牝之門。是謂天地根。緜緜若存。用之不勤。

聖人守中以治身。以中之能養谷神也。谷神者。元性也。谷以喻虛。神以喻靈。性體虛靈。則不昧不味者。卽不死也。夫谷神也。而復謂爲玄牝。何也。蓋以玄。天也。牝。地也。天地合而玄牝成。其間空洞洞。儒家號隱微。此中有不睹不聞之境。釋家名那箇。此中有無善無惡之真。聖人治身。卽借空洞之玄牝。以養虛靈之谷神。故以谷神之名。名玄牝。此因用取名之義也。一玄一牝。一乾一坤。孔子曰。乾坤其易之門耶。參同云。乾坤者。易之門戶。所謂兩孔穴。法金氣相胥。卽此玄牝之門也。陰陽來往於其內。坎離交媾於其中。男女媾精。之房。日月交光之所。聖人顛倒之。則爲。

生門。凡人順用之。則爲死戶。地天交泰。不外乎此。故又稱爲天地根。言天地互藏之根也。天地之根。乃反本還元之地。煉氣化神之區。綿綿若存。卽是調養谷神。自然胎息也用之不勤。卽是外爐增減。自然符火也不勤者不勞也。

第七章

河上公註本作無私章

天長地久。天地所以能長且久者。以其不自生。故能長生。是以聖人後其身而身先。外其身而身存。非以其無私耶。故能成其私。

天長地久。長生之道也。然天地之所以能長且久者。以其靜專動闢。靜翕動闔。大生廣生。覆載無私。而後得此長生耳。使天地私有其生。將物命不暢。天地卽傷。其和物性不貞。天地卽殘。其中萬物之傷殘。卽天地之傷殘也。惟不自私其生。而以衆生爲生。衆生之生。生不已。卽天地之長生也。故能長生也。聖人者。法天地者也。是以聖人養身以柔。以弱。似後其身。以求生。漸充漸滿。實先其身。以得生也。守中制外。似外其生。以無生。先忘後存。卽存其身。以有生也。然此皆不私有其道者。乃

聖人恬澹而民性亦復淳良。聖人期頤而民命亦復壽考。大道無私至是而聖人亦若私有其生者。無私反成其私也至矣。

### 第八章

同上公註本、作易性章、彭本作上善草、

上善若水。水善利萬物而不爭。處眾人所惡。故幾於道矣。居善地。心善淵。與善仁。言善信。政善治。事善能。動善時。夫惟不爭。故無尤。

道貴謙卑。下而能上。故曰上善。其上善也。比德於水焉。水之善能利萬物之生。而使萬物皆足。無有所爭。但水性下流。多處眾人之所惡。人雖惡之。究於水無損也。利人而不有其功。以弱爲志。水蓋幾於道矣。人性之善也。當如水性之善焉。秉性謙下。斯舉動皆善。無所爭。心擇居善地。藏心善淵。交與善仁。喜言善信。政稱善治。事稱善能。動合善時。在在處處。柔善不爭。夫惟不爭。故無怨。尤加之以視水下。猶有人惡人。則有下。有上是更神於道。靈於水矣。

### 第九章

同上公註本、作運夷章、彭本作持盈章、

持而盈之。不知其已。揣而銳之。不可長保。金玉滿堂。莫之能守。富貴而驕。自遺其咎。

持得也。揣探也。人既得其氣。而復有求盈之念。此招虧損之端也。故不如其已也。人使探其寶。而遽有英銳之情。此必退敗之兆也。故不可長保也。然則可已而不已。卽如金玉滿堂。莫之能守乎。當保而不保。卽如富貴而驕。自遺其咎乎。人之道如此。

功成名遂身退。天之道。兩本作功遂身退。

且更以天道言之。天不言功名。而以生成鬯遂爲功名。物育功成。時行名遂。天地於焉退移。藏身冬令。以畜陽生之德。人亦曷觀天道哉。

第十章

河上公註本作能爲章、彭本作玄德章、

載營魄抱一。能無離乎。專氣致柔。能如嬰兒乎。滌除玄覽。能無疵乎。愛民治國。能無爲乎。天門開闔。能無雌乎。明白四達。能無知乎。生之畜之。生而

不有爲而不恃。長而不宰。是謂玄德。

載。卽車載之載。營。卽營衛之營。衛。屬陽。而營。屬陰。營魄。卽陰魄也。或曰。營魄也。以營爲魄。未免錯解。不知言陰魄。而陽魂卽在其內。八月十五日。魂盡注於月魄。月乃滿。而爲純乾。聖人當此。卽連河車以載之。乾金遂爲我。有經所謂得一而萬事畢者矣。既得其一。則必不失其一。聖人載魄而返抱一而居。則地魄擒。朱汞矣。故能無離也。乎。十月溫養內火。天然暖氣。常存嬰胎。自長。聖人專氣致柔。卽內火也。故能如玄育嬰兒乎。玄覽者。內觀也。滌除玄覽。清淨內觀也。清淨內觀。心無疵累。所謂觀空。亦空空無所。空所空。既無無。亦無無。亦無湛然。常寂也。愛民者。安民。治國者。富國。民安國富。乃能行無爲之政。乎。治身以精定。爲民安。鉛足爲國富。煉已則精定。還丹則鉛足。煉已還丹。始可行抱一無爲之道。亦如是也。治身以守雌不雄。爲功夫調神。養胎不能不守雌也。至於天門沖破。陽神出入。開闔自如。乃能無守雌之苦也。乎。治身以知識爲內。聖體成而知識之神化爲正等正覺。明。

明白。白。四達不悖。乃能無知識也乎。且更有生子生孫之功。換鼎分胎。也有畜福。畜德之量。立功濟世也。然雖生而不有其生。虛空粉碎也。有爲而不恃其爲。慈悲廣大也。護國佑民之心。千劫萬劫長長如是。而不誇天上主宰。是真謂之玄德也已。

第十一章

河上公註本作無用章、彭本作利用章、

三十輻共一轂。當其無有車之用。埴埴以爲器。當其無有器之用。鑿戶牖以爲室。當其無有室之用。故有之以利。無之以爲用。

輪輻三十六以象日月之運行。然轂在車之正中。衆軸所貫。轂空其內。輻湊其外。故轂本無也。而有車之用焉。埴水和土也。埴黏土也。陶瓦之工。謂之埴埴爲埴。埴之時本無器也。一經埴煉。而卽有器之用焉。室有戶牖。室乃光明。未鑿戶牖。若無室也。一經雕飾。而卽有室之用焉。故以有之爲利。無之爲用也。有生於無。大率類此。

第十二章

河上公註本作檢欲章、彭本作爲腹章、

五色令人目盲。五音令人耳聾。五味令人口爽。馳騁田獵。令人心發狂。難得之貨。令人行妨。是以聖人爲腹不爲目。故去彼取此。

爽失也。狂放也。奇珍玩好。人所共奪。故珍好隨身行亦妨也。色聲味獵貨五者之損人。如此。是以聖人賤之。獨守內寶。輕視外物。故能去彼取此焉。

第十三章

河上公註本作厭恥章、彭本作寵貴章、

寵辱若驚。貴大患若身。

寵若驚。則必深藏。美玉辱若驚。則必重立。根基此潛心奮志之象也。貴若身。則必樂道安榮。患若身。則必和光彌諉。此抱元守真之法也。

何謂寵辱若驚。寵爲下。

王弼與各本俱作寵爲下、彭好古作寵辱下、

得之若驚。失之若驚。是謂

寵辱若驚。

寵爲下者。猶言榮寵無定。每爲下移之物。以故得失難憑也。得之若驚。失之若驚。

或得或失隨時謹。凜隨時奮勉。此之謂寵辱若驚也。

何謂貴大患若身。吾所以有大患者。爲吾有身。及吾無身。吾有何患。故貴以身爲天下者。則可以寄於天下。愛以身爲天下者。乃可以託於天下。

此節詮貴患而先講明有患者。以有患須歸無患也。然有大患之故。亦因色身現在。故可以患加之。及其脫殼存神。則不可以患加之也。抑或留形住世。真氣內含。韜光晦跡。又何大患之能撓哉。故當貴重其身。以身爲天下。所寄命而不敢自輕。其千金之軀者。則可以寄身於天下。黃石公之所以教子房也。保愛其身。以身爲天下。所託賴而不可自露其曠世之器者。則可以託身於天下。張九齡之所以誠鄴侯也。善保身者。乃善治身。善治身者。乃善治世。孔子曰。龍蛇之蟄。以存身也。利用安身。以崇德也。君子藏器於身。待時而動。何不利之有。

第十四章

河上公註本、  
作贊玄章、

視之不見。名曰夷。聽之不聞。名曰希。搏之不得。名曰微。此三者不可致詰。



故渾而爲一。其上不皦。其下不昧。繩繩兮不可名。復歸於無物。是謂無狀之狀。無象之象。是謂恍惚。迎之不見其首。隨之不見其後。執古之道。以御今之有。能知古始。是名道紀。

不見、不聞之地。希夷門也。希夷之門。性情所寄。夷藏性。希藏情。故視不見。聽不聞也。而又有真意來往其間。搏之而不可得。更名曰微。此三者不可分門窮詰。故當混而爲一。使彼三家相見。焉其上其下。契上。閉下。閉也不皦不昧。所謂若有若無也。繩繩戒懼也。猶言上。閉下。閉若有若無。戒懼乎其所不睹。而不可名其端倪。恍兮惚兮。其中有物。復歸於無物。是所謂無狀之狀。無象之象也。無狀無象。是所謂恍惚時也。恍惚之真。不見首尾。其卽元始之炁耶。古道者。元始之體。今有者。現前之用。古今不同。要可執古以御今。無生有也。能知元始以前。推及元始以後。是爲道之紀歷也。紀年。紀月。紀日。紀時。並紀一符一刻。皆道紀也。

### 第十五章

可上公註本、作顯建章、彭本作保盈章、

古之善爲士者。微妙玄通。深不可識。夫惟不可識。故強爲之容。豫兮若冬涉川。猶兮若畏四鄰。儼兮其若谷。渙兮若冰之將釋。敦兮其若樸。曠兮其若谷。渾兮其若濁。孰能濁以澄。靜之徐清。孰能安以久。動之徐生。保此道者。不欲盈。夫惟不盈。故能敝而不新。成。

從古修士知此治身之道。微妙玄通。至淵深而不可測識。遂不敢妄行測識。卽有形容。不過強爲形容耳。章中若字七句。卽皆形容之詞。其所形容者。物景也。物象也。孰能於重濁之內。靜待其輕清。孰能以安敦之神。久候其徐生。待之候之。不敢求有餘也。保此道者。不欲盈。卽不求有餘也。夫惟不求有餘。是以能守故常。不爲新創。則不與真道相遠也。魏伯陽云。臨爐定鉢。兩五分水有餘。二者以爲真。金重於本。初其三。遂不入火。二與之俱。此卽不求有餘。能守故常之道者也。集牙子之參同契。其亦體太上之道德經。而不爲新創者歟。

第十六章

河上公註本、作歸根章、彭本作虛靜章、

致虛極。守靜篤。萬物並作。吾以觀其復。夫物芸芸。各歸其根。歸根曰靜。靜曰復命。復命曰常。知常曰明。不知常。妄作凶。知常容。容乃公。公乃王。王乃天。天乃道。道乃久。沒身不殆。

致。委置也。虛。空器也。極。畢其道也。守。居也。靜。無爲也。篤。謹慎不失也。萬物並作者。凡物皆有始生也。吾稱物之主人也。觀。待也。復。返也。修身人。委置元神於空器之中。則得其道。既得其道。當居閒靜。無事之所。謹慎而不失其道。俟空器之生物而吾又待其返本也。故一往一來而生變化神明焉。知此則七返之道備矣。彼萬物之芸芸而並盛者。由無作而有作。由有作而復還無作。尙能隨化機以出入也。是故春生夏榮。秋歛冬藏。復枯落而還歸其根。物還其根動而復靜矣。故曰靜靜則復返於無物而還造化矣。故曰復命。復命則知真常之道矣。常靜者能常應寂然者更湛然。故知常曰明也。世人不知真常之道在乎歸根。復命一概經營造作。沈着於有爲名象之中。耗損精神。故妄作招凶也。若是夫人不可不知常乎。知常則

乃容容涵也。公大也。王貴也。天尊也。道虛無之極也。猶言涵其元於靜泰之中。乃能大其造化而入乎至聖至神之域以還乎至虛至無之真也。體合虛無。長久不壞。沒者無也。有神無身。則水火不能害。金石不能殘。虎兇不能噬。刀兵不能斬。何危殆之有哉。

第十七章

河上公註本作淳風章、彭本作太上章

太上知有之

太上聖人也。聖人居衆人之上。故曰太上。或曰太上上理也。亦通。聖人處無爲之事。行不言之教。不矜能。使下民不爭。不好利。使下民不貪。不愛欲。使下民不亂。不爭。不貪。不亂。太上有之。下民亦有之也。下知者下民也。

其次親而譽之。其次畏之。其次侮之。信不足焉。有不信焉。猶兮其貴言。功成事遂。百姓皆謂我自然。

其次者道之次也。太上之道無爲而成。不言而治。其次者不能無爲。不能無言。則

親愛而獎譽之以興化焉。又其次不能以親愛獎譽興化則必以法令畏之而服之焉。又其次不能以法令畏服則必以智巧侮之而馭之焉。言道而至於智巧風斯下矣。其餘不足觀也已。故復言根心之信。上好信則民莫敢不用情。上之信足下卽以真情信之。信有不足下卽有不信者焉。而聖人必以信爲治理也。貴言者慎言也。人主躬行實政優游感孚不誥令而民情服故必謹慎其令言。功成事遂百姓皆不識不知順帝之則咸謂我之自然也。愚按此章經義可以論治世亦可證治身上德。以清淨爲修六根皆定無爲而無以爲也。其次以愛敬爲修感而遂通無爲而有以爲也。又其次以法功控馭又其次以智巧察求所謂術也有爲而有以爲之道也。其極妙者莫如信。信屬土也。金丹始終純以意土爲妙用要皆自然。而然也。富哉言乎。可以治世可以治身也。

### 第十八章

河上公註本作俗薄章、彭本作大道章、

大道廢有仁義。智慧出有大僞。六親不和。有孝慈。國家昏亂。有忠臣。

此章言治世隆污之道。然亦可悟治身之理。茲兩舉之失。無爲之事。遂有慈惠之政。猶之失渾淪之體。遂有返還之功也。用明用術。以察求民情。益深掩蔽。猶之用巧。用機。以採取藥物。愈善互藏。也在庭有孝慈。所以和六親之不和。猶之入室修禋定。所以靜六根之不靜也。國家有忠臣。所以救昏亂。猶之玄門有真金。所以救衰憊也。然後歎上世渾穆之政。與上德無爲之修。其風之邈也久矣。

第十九章

河上公註本、作還淳章、彭本作三絕章、

絕聖棄智。民利百倍。絕仁棄義。民復孝慈。絕巧棄利。盜賊無有。此三者以爲文不足。故令有所屬。見素抱朴。少私寡欲。

絕大也。又至也。至聖不用智。風盡敦龐。民多利益矣。至仁不用義。俗盡親睦。民歸孝慈矣。至巧不謀利。謀利者皆機巧之徒。上無機巧。下無盜賊矣。聖不足於智。仁不足於義。巧不足於利。聖仁巧三者若有質而無文也。渾渾噩噩一道同風。故使民各有攸屬。亦從其質實而已。見素抱朴。少私寡欲。民之文亦不足也。然而美矣。

第二十章

河上公註本作異俗章、彭本作絕學章

絕學無憂。唯之與阿。相去幾何。善之與惡。相去幾何。若人之所畏。不可畏。畏弼本作不可不畏、故其註亦大舛謬、

絕學者。道全德備也。道德全備。何憂之有。以聖人視眾人。猶之唯甚。直而阿甚。諛善可愛。而惡可惡。不知相去幾許也。聖人無憂。卽無畏也。人之所畏者。畏其絕學之難也。豈可畏。人之畏而不求其絕學乎。故曰不可畏。

荒兮其未央哉。眾人熙熙。如享太牢。如登春臺。我獨泊兮其未央。若嬰兒之未孩。乘乘兮若無所歸。眾人皆有餘。而我獨若遺。我愚人之心也哉。沌沌兮。俗人昭昭。我獨昏昏。俗人察察。我獨悶悶。忽兮其若晦。寂兮似無所止。眾人皆有以。我獨頑且鄙。我獨異於人而貴求食於母。

先天大道如洪荒之未開。無爲而成。不言而治。故眾人皆臻淳厚之化。熙熙然相安相樂也。共食其德。如享太牢。同游其宇。如登春臺。此雖華胥風俗。無以加焉。聖

人曰我獨澹泊恬靜杳無朕兆若嬰兒之未成孩也乘乘者與道相乘故曰乘乘  
上下升降箇中運行不息若無所依歸者然故眾人皆有餘地可求而我獨於此  
中獨如遺世特立者然則眾人皆智我獨若愚也哉夫亦大巧若拙也沌沌兮未  
判之象也俗人皆尙昭察我獨守其昏悶昭昭察察皆指的然昏昏悶悶皆言闇  
然也忽兮如天地之冥晦矇矇兮覺往來之無定由此觀之是眾人皆有所用而我  
獨昏悶飄然若愚頑而鄙樸者人不與我同我亦與人異也一粒陽丹號爲母氣  
我獨求而食之以致長生是眾人之不如聖人卽如唯阿善惡之相去也此聖人  
之所以獨鳴其絕學也歟

第二十一章

河上公註本作虛心  
章彭本作孔德章

孔德之容唯道是從道之爲物惟恍惟惚惚兮恍其中有象恍兮惚其中  
有物窈兮冥兮其中有精其精甚真其中有信自古及今其名不去以閱  
眾甫吾何以知眾甫之然哉以此



孔。空。也。大。也。至。空。至。大。之。德。器。其。中。能。容。妙。物。故。大。道。從。此。入。焉。道。之。爲。物。也。恍。惚。無。定。以。言。離。性。本。無。象。也。乍。恍。而。乍。惚。無。象。者。若。有。象。焉。乍。惚。而。乍。恍。無。物。者。已。有。物。焉。或。謂。惚。兮。恍。是。合。象。韻。恍。兮。惚。是。合。物。韻。而。不。知。聖。人。立。言。字。法。顛。倒。卽。寓。道。法。顛。倒。也。惚。兮。恍。是。性。之。本。象。恍。兮。惚。是。性。所。種。之。物。以。男。下。女。交。媾。成。精。一。物。也。實。連。二。物。也。故。有。象。在。上。句。有。物。在。中。句。有。精。在。下。句。句。法。又。寓。道。法。也。夫。精。爲。性。火。下。照。相。感。而。生。乃。能。露。出。坎。情。然。實。微。妙。難。測。故。曰。窈。兮。冥。兮。窈。冥。之。精。乃。是。真。精。欲。得。真。精。須。知。真。信。故。其。中。先。有。信。焉。浩。浩。如。潮。生。溶。溶。如。冰。泮。修。士。於。此。候。其。信。之。初。至。的。當。是。精。卽。行。伏。之。擒。之。時。刻。無。差。金。仙。有。分。矣。一。名。真。金。一。名。首。經。一。名。真。水。一。名。神。水。一。名。真。鉛。一。名。鉛。氣。一。名。白。虎。一。名。虎。氣。而。不。出。乎。真。精。也。所。以。自。古。至。今。此。真。精。之。名。諸。經。不。能。拋。去。於。是。以。一。物。之。真。觀。萬。物。之。理。無。非。重。此。初。氣。者。以。閱。眾。甫。卽。察。衆。物。之。初。也。故。又。曰。吾。何。以。知。眾。甫。之。然。哉。以。此。補。註。章。內。四。舉。其。中。可。知。一。孔。玄。關。大。道。之。門。造。鉛。得。丹。不。外。

乎此也。

第二十二章

河上公註本作證、

卽則全。枉則直。窪則盈。弊則新。少則得。多則惑。是以聖人抱一爲天下式。不自見。故明。不自是。故彰。不自伐。故有功。不自矜。故長。夫惟不爭。故天下莫能與之爭。古之所謂曲則全者。豈虛言哉。誠全而歸之。

曲則全。以減爲增也。枉則直。以柔制剛也。窪則盈。謙則受益也。弊則新。剝則有復也。少則得。知足不辱也。多則惑。貪欲自迷也。此太上以前之古語。所說治身之要道也。是以聖人治世。必抱一以爲天下式。則萬物一。不自見。不自是。不自伐。不自矜。王注以此四句。項莊則全。四句說殊屬妄解。而不知故明。故彰。故長。故有功。本句以解本句也。或問古之句。復引曲則全者。何故。余曰。此太上引古人治身之語。以起治天下之理。故曰。豈虛語哉。人能敬守一誠。則天下亦必全歸其式也。已。

第二十三章

河上公註本作虛、無

希言自然。故飄風不終朝，驟雨不終日。孰爲此者？天地。天地尚不能久，而況於人乎？故從事於道者，道者同於德，德者同於德，失者同於失，同於道者，道亦樂得之，同於德者，德亦樂得之，同於失者，失亦樂得之，信不足焉，有不信焉。

希言，無聲也。又無爲也。入道者無爲，自然爲宗，無爲則泰定，自然則恆漸，否則如飄風驟雨，雖天地之所爲，亦不能久矣。況於人乎？故凡從事道途者，修德行道，均皆自然，乃能與道德爲一，失即無爲也，無爲而爲，自得無爲之事，道也，德也，失也，俱樂此自然無爲也。信行不足，必有不信，自然者在其先也。

## 第二十四章

河上公註本，作苦思章，彭本作跂跨章。

跂者不立，跨者不行，自見者不明，自是者不彰，自伐者無功，自矜者不長，其在道也，曰餘食贅行，物成惡之，故有道者不處也。

跂，望也。跨，趨也。跂則首仰，不能久立。跨則足病，不能久行。自見，自是。自矜，自伐。皆

是不信自然之輩。終無所成者也。以此論行道之法。有如喫飯太飽。走路太多。必不能做工夫。比之於犬。過飽則病。比之於牛。過勞則困。故曰。物或惡之也。而況於人乎。故有道者不處此也。

第二十五章

河上公註本。作象元章。彭本作混成章。

有物混成。先天地生。寂兮寥兮。獨立而不改。周行而不殆。可以爲天下母。吾不知其名字之曰道。強爲之名曰大。大曰逝。逝曰遠。遠曰反。故道大天。大地大王。亦大域中有四大。而王處一焉。人法地。地法天。天法道。道法自然。

混成。未破也。又無名也。鴻濛始氣。混混無名。無名者。先天地而生者也。寂清也。寥虛也。獨立乎清虛之境。而不改變其眞常。無非此混成而已。一物周流全乎萬物。而不危殆。是可爲天下母也。道祖自開闢以來。已知混沌之前。有此母氣。生天生地。生人生物。皆於母氣胎之。有問其名者。不知其名。先以道字字之。道從首。垂先。

天地而行。生者也。因字強名。又得一大。從一人。先庶物而首出者也。由此以及萬世。皆稱爲大道焉。大則無所不行。上乾下坤。逝將去汝。逝則無所不到。北坎西兌。遠亦致之。是道也。窮極必返。或可出乎震齊乎巽。見乎離成乎艮。乎大哉。道與天地王同爲域中四大哉。無道不知天。天大也。無天不覆地。地大也。無地不載王。王亦大也。王居其一。一人首眾人也。王爲人主。不離乎人。人在地上。故法地。地在天下。故法天。天在道內。故法道。道莫妙於自然。故法自然。

## 第二十六章

河上公註本作重德章彭本作重靜章

重爲輕根。靜爲躁君。是以君子終日行。不離輕重。雖有榮觀。燕處超然。奈何以萬乘之主。而身輕天下。輕則失臣。躁則失君。

重者、水也。輕者、火也。水中生火。故以重爲輕之根。靜者、定也。躁者、慧也。定中使慧。故以靜爲躁之君。嘗觀才德並重之君子。終日游行。不離輕重。欲使施用輕快也。雖有榮觀。燕處超然。不以紛華擾靜也。奈何絳宮主人。尊若萬乘者。遽以身輕天。

下而忘之。全不持重。養輕。全不守靜。制躁。吾恐一派輕。則失腎中之真水。而火無根矣。火生於水。水爲火之用。故曰臣一派躁。則失心中之真定。而慧無君矣。慧發乎定。定爲慧之主。故曰君。

第二十七章

河上公註本作要妙章

善行無轍迹。善言無瑕謫。善計不用籌策。善閉無關鍵。而不可開。善結無繩約。而不可解。是以聖人常善救人。故無棄人。常善救物。故無棄物。是謂襲明。故善人不善人之師。不善人善人之資。不貴其師。不愛其資。雖智大迷。是謂要妙。

無轍迹者。自然之河車有則存。想搬運矣。無瑕謫者。自然之祖述有則違悖宗旨矣。不用籌者。自然之火候用籌。則拘泥交策矣。不可開者。自然之內禁可開。則假閉耳目矣。不可解者。自然之凝聚可解。則勉強撮合矣。是以聖人守自然之常善立已立人。人皆可重。成已成物。物皆可觀。襲明者。以先覺覺後覺。心相承而警悟。

此之謂襲明也。故善人克明明德，不善人親之，亦以明德。不善人不知自省，善人見不善能內自省，轉相師轉相資也。若不以相資相師爲可貴可愛之事，則自作聰明，雖有智慧，亦若大迷也。修身要妙不外乎此。

第二十八章

河上公註本作常德章，彭本作常德章。

知其雄，守其雌，爲天下谿，爲天下谿，常德不離，復歸於嬰兒。

此節有二義，皆爲治身之士所當知而當守者。一曰雄施雌化，參同云雄陽播玄施雌陰，統黃化是也。知此則能施能行，守此則能化能育。雌雄交感，則金藏於水，旋復水生，其金氣足而潮信至，其勢如漕谿然，倒流逆上是爲天下漕谿之水也。然雖爲漕谿之水，而陽火既進，陰符又臨，歸根復命之常德，不可離也。故復歸於土釜，以養其胎嬰。一曰雄歸雌伏，悟真云雄裏懷雌，結聖胎是也。若論產物之理，陰極陽生，則是雌裏懷雄。若論養物之事，陽極陰生，則是雄裏懷雌。雄懷雌者，既得雄歸，以合丹更要雌伏，以溫丹也。其勢如谿壑然，自上注下，落於谿中，故

守雌之道。卽如天下之谿。壑有流。有歸。此真常之元德。不可離其地者也。歸於谿。猶之歸於黃庭。復歸於嬰兒。人靜以養聖胎也。

知其白。守其黑。爲天下式。爲天下式。常德不忒。復歸於無極。

此節盡雌雄之理。而發其細微。復假色相以論之。白者金精。黑者水基。金精者雄。陽播於雌而生者也。此精未有之。先坤母之體。本虛因與乾父交。光坤遂實而成。坎坎形已具。月吐兌。方是名。水中之金。水中之金。實賴坤母之養育而成。故稱母氣。悟真云。黑中取白。爲丹母。是也。母氣有白光。號曰陽光。陽光發現。卽運己汞以迎之。所謂二候求藥也。彼此相當。二八同類。擒在一時。煉成陽丹。卽丹母也。然其造化在外。故丹母只算外藥。學人以外藥修內藥。以母氣伏子氣。丹母之中又產陽鉛。卽駕河車以逆回本宮。潛伏土釜。匹偶和合。三姓交歡。這回快活。便得長生。但法功雖是如此。而知白必先守黑。守黑乃能知白。知白還要守黑。此中有三層妙用。足爲天下式。程人能依此行之。則自然之常德不差忒也。既不差忒。乃



能歸證於無極而煉神還虛矣。知白必先守黑者。陽往陰中也。守黑乃能知白者。陰中陽產也。知白還要守黑者。神歸炁伏也。天地萬物之理皆是如此。故爲天下式程焉。

知其榮守其辱。爲天下谷。爲天下谷。常德乃足。復歸於樸。樸散則爲器。聖人用之。則爲官長。故大制不割。

順成人榮事也。逆成仙辱事也。然人當知成人之榮而守成仙之辱。常辱之學。絕學也。虛心養氣。有如天下之空谷。能爭天下之空谷。則致虛守靜之常德乃能足也。常德既足。乃復歸證於渾樸。而返本還元矣。渾樸之真散見而生萬物芸芸之盛。皆可取其材而制爲器。聖人欲用其器。則爲官陰陽長庶彙而保合之以歸於一焉。故大制天下者不尚分割也。

### 第二十九章

河上公註本作無爲章。彭本作神器章。

將欲取天下而爲之。吾見其不得已。天下神器不可爲也。爲者敗之。執者

失之。凡物或行或隨。或响或吹。或強或羸。或載或隳。是以聖人去甚。去奢。去泰。

天下比身中也。神器言至重也。先天大道以自然無爲而成。俗人多疑其空寂。故老祖說此以示人。曰人以無爲爲空寂哉。吾將欲取天下而行有爲之政。又見有爲者之轉多紛擾。轉多設施。無成就而無休息也。夫天下之神器至重。以有爲而多事。不如無爲之少事也。故不可爲也。爲以求成而反敗。爲敗之也。執以求得而反失。執失之也。天下如是。凡物皆然。物之在身者。或陽往。獨行。或陰來。相隨。或翕然而响。或悠然而吹。或氣足而強壯。或氣嫩而清羸。或載之上升。或隳之下降。無非自然。而然者。是以聖人行道去過甚。去驕奢。去泰侈。三者皆喜於有爲之病也。故去之。

第三十章

河上公註本、作儉武章、彭本作兵強章、

以道佐人主者。不以兵強天下。其事好還。師之所處。荆棘生焉。大軍之後。

必有凶年。故善者果而已矣。不敢以取強。果而勿矜。果而勿伐。果而勿驕。果而不得已。果而勿強。物壯則老。是謂不道。不道早已。

人主強德不強兵。以道佐人主者。豈可以甲兵強示天下乎。然有出其兵而誇大武功者。卽有入其兵而敬修文德者。天下之事亦多好還也。惟是師到之處。荆棘皆生。覺刺傷之可悲也。軍過之餘。凶年又起。痛刀氣之餘毒也。兵豈可輕言乎哉。古之善兵者。鋤奸禁暴。去賊安民。旌旗載道。望若甘霖。果於救難而已矣。非敢強也。然果也。須絕其矜伐驕焉矜。則有好兵之念。伐則有窮兵之心。驕則有誇兵之想。雖果也。亦無善意也。若有善意而果。果而至於民難不已。則大兵亦不已。亦在乎力救其難而已。非示強也。又或敵氣不衰。壁壘相持。壯兵也。必爲老兵。此亦殘賊吾師也。殘賊吾師。將欲誅不道而反自行其不道也。誅不道而至於自形其不道。則不如其屯田防禦。休息我兵之爲得也。世之好強者。亦嘗觀之於物乎。物壯則老。可想力強必衰也。用物而使物憊。是爲不合於道也。不合於道。不如其早已。

也。章內備言行兵之利害而醒道妙處在一物字打轉言其有作有爲皆因精衰氣敗不得已而行補導之功亦已果矣。至於百日築基三年煉己又至果也。抑或丹基未立己性未明不妨再築再煉又至果也。然勿以果誇強也。持盈不已必遭困弱。大藥將至逾時無用故曰物壯則老不如早已。

第三十一章

河上公註本作佳兵章、

夫佳兵者不祥之器物。或惡之。故有道者不處。是以君子居則貴左。用兵則貴右。兵者不祥之器。非君子之器。不得已而用之。恬淡爲上。勝而不美。而美之者。是樂殺人者也。夫樂殺人者。不可得志於天下矣。故吉事尙左。凶事尙右。是以偏將軍處左。上將軍處右。以喪禮處之。殺人衆多以悲哀泣之。戰勝以喪禮處之。

佳之爲言祥也。佳兵而曰不祥。兵尙可好乎哉。兵之爲害也。無物不惡。以其籌策繁而滋擾多耳。有道者豈居此好兵之名乎。是以君子處世燕居則貴左。左爲吉。

也用兵則貴右。右爲凶也。益以見兵之不祥也。夫兵原非君子之器。然有不得已而用之者。救難爲上。勿意躁而情濃。亭幃蕭然恬淡而已矣。卽或制勝凱還終不以兵爲美事。若以兵爲美事者。其胸中必好殺人者也。殺人之人豈可使之得志朝廷黷武天下哉。嘗觀於人事而慨然矣。吉事尙左凶事尙右。左爲陽而右爲陰。陽主生而陰主殺也。故軍中有上將軍有偏將軍。偏將軍之徒非得上將軍之令不敢攻殺。是知偏將軍之有生意也。故其位居左上。將軍之有殺機也。故其位居右。居右者喪禮也。天下不祥之事莫過於喪禮。故以喪禮處上。將軍而戒其勿輕殺焉。嘻。一將功成萬骨枯。其事可爲痛哭也。故殺人之衆以悲哀泣之。戰勝以喪事處之。太上之心卽天地好生之心也已。愚按章中喻意蓋言女鼎不祥未可用耳。然其論用兵之害亦痛絕。

第三十二章

河上公註本作聖德章彭本作無名章

道常無名。樸雖小。天下不敢臣。侯王若能守。萬物將自賓。天地相合以降。

甘露人莫之令而自均始制有名名亦既有夫亦將知止知止所以不殆  
譬道之在天下由川谷之於江海

大道無名象純是一團渾樸有如無極樸雖小然居太極之上豈可馭而下之乎  
侯王守其樸則大制不割萬物亦同來賓也地上乎天則天地交泰而甘露下垂  
不煩造治而調均神氣於此兩平也氣化爲液初名金液還丹金液之名既立夫  
亦將止於土釜而養之也知止不殆惟抱一以虛其心自然泰定安焉此道也推  
之於天下猶川谷之於江海而有所歸宿也

第三十三章

河上公註本作辯德章

知人者智自知者明勝人者有力自勝者強知足者富強行者有志不失  
其所者久死而不亡者壽

知人事者得妙智自知其本來者得圓明蓋已了性矣勝人欲者有定力自勝其  
尸賊者有真強蓋已了命矣知足守富止火養丹強行有志面壁九年一得永得

與地同久。心死神存。與天同壽。

第三十四章

河上公註本、作任成章、

大道汎兮其可左右。萬物視之以生而不辭。功成不名有。衣被萬物而不爲主。常無欲可名於小。萬物歸焉而不爲主。可名於大。是以聖人終不爲大。故能成其大。

汎兮其無涯。是可左右逢源。隨人取用。萬物賴道生而道不辭。只運其時行而已。功成不名有。衣被不爲主。生成廣被之德。本於無爲。故莫能名不爲主也。守真常而無欲。小莫破焉。故可名於小也。統會歸而不主。大莫載焉。故可名於大也。惟聖人亦不自形其大。此其所以爲大聖人也。

第三十五章

河上公註本、作仁德章、

執大象。天下往往而不害。安平泰。樂與餌。過客止。道之出口。淡乎其無味。視之不可見。聽之不可聞。用之不可既。

大象者、無可象、而象之、故曰大象仍指大道、也能持大道者、則天下皆往而歸之、往遊其宇、恬然澹然而無所患害、但相安於平泰而已、夫美樂美餌、能使過客停車以圖一快然、酒闌歌散終不久留矣、大道則不然、出於口而生津、補液似覺淡然無味者、豈知見聞俱絕、正復取用不窮也。

第三十六章

河上公註本、作微明章、

將欲噏之、必固張之、將欲弱之、必固強之、將欲廢之、必固興之、將欲奪之、必固與之、是謂微明、柔勝剛、弱勝強、魚不可脫於淵、國之利器不可以示人。

固、先也。噏與歛同。又歛也。欲噏固張、散將復歛也。欲弱固強、進將復退也。欲廢固興、榮將復落也。欲奪固與、去將復返也。往來相因、理可見微、知著。故曰微明柔弱勝剛強、不戰而自服也。知魚之不可脫淵、則知道之不離乎身。知器之不可示人、則知道之必由乎己。



### 第三十七章

道常無爲而無不爲。侯王若能守。萬物將自化。化而欲作。吾將鎮之以無名之樸。無名之樸。亦將不欲。不欲以靜。天下將自正。

無爲無不爲者。無爲之爲。卽是有爲。契所謂處中。制外。凝神。成軀者。是也。侯王能守萬物自化。恭已無爲。可治天下。太古之遺風。不可想乎。惟是承平久而動作興。宴樂繁華。非國家之福也。吾將鎮之以渾然之樸。使彼守樸。還真。庶幾欲作者。不欲作焉。不欲作。則萬物恬靜。不求天下正。而天下將自正也。

### 第三十八章

上德不德。是以有德。下德不失德。是以無德。上德無爲而無以爲。下德爲之而有以爲。上仁爲之而無以爲。上義爲之而有以爲。上禮爲之而莫之應。則攘臂而仍之。故失道而後德。失德而後仁。失仁而後義。失義而後禮。夫禮者。忠信之薄。而亂之首也。前識者。道之華。而愚之始也。是以大丈夫

處其厚不處其薄居其實不居其華故去彼取此

上德之士不見有德之象而具有德之量下德之士不欲自失其有德之名而已  
先成爲無德之人上德不德守無爲也亦因萬物自化而無以爲也下德不失德  
喜有爲也反令羣情好動而有以爲也仁之所爲者親之是也天下悅服故亦無  
以爲也義之所爲者畏之是也天下震感故亦有以爲也然仁一仁也義一義也  
至於禮則朝有因革野有殊俗則爲之甚難也欲強而行之民莫與應反使攘臂  
相爭自仍所從天下事不將難爲乎夫大道不爭卽能使民不爭此何如之上理  
哉乃一失而爲仁矣又一失而爲義矣再一失而爲禮矣而後云云者所以歎氣  
運之轉移非謂仁義之有偏用也夫禮以忠信爲根本薄俗起而反開侮亂必賴  
禮以還淳也前識者性道之光明華燄盛而反生愚暗亦前識之變更也是以大  
丈夫立身處厚不處薄居實不居華去取攸宜謂渾樸猶在人閒可也

言之得一者。天得一以清。地得一以寧。神得一以靈。谷得一以盈。萬物得一以生。侯王得一以爲天下貞。其致之一也。天無以清。將恐裂。地無以寧。將恐發。神無以寧。將恐歇。谷無以盈。將恐竭。萬物無以生。將恐滅。侯王無以貞。貴高將恐蹙。故貴以賤爲本。高以下爲基。侯王自謂孤寡不穀。此其以賤爲本也。非乎。故致數車無車。不欲琤琤如玉。落落如石。

昔太初之先也。一。眾數之始也。始生之物。其名爲一。太初以前茫無着。太初以後判有餘。欲得此一者。須在太初前後之間。有氣而無質。無質而有信者也。五行以水爲一。此水乃善之極。澄之極。不可思議之功德水也。名之曰水。似強也不名曰水。又空也。今試從得一者。溯之。夫道之始於昔也。天從昔開。以一而開。然非有此水。則無以分。何以見其清也。地從昔闢。以一而闢。然非有此水。則無以承。何以奠其寧也。神從昔奉。以一而奉。然非有此水。則無以供。何以昭其靈也。谷從昔達。以一而達。然非有此水。則無以涵。何以助其盈也。萬物從昔作。以一而作。然非有此

水則無以育。何以資其生也。侯王從昔而作主。一以爲主。然非有此水。則無以利。用。何以爲天下之安貞也。天地神谷萬物。侯王體各不同。然所以致清致寧致靈。致盈致生致貞者。皆以一也。清而不裂。水氣淨之。寧而不發。水氣載之。清而不歇。水氣行之。盈而不竭。水氣充之。生而不滅。水氣養之。貞而不蹙。其貴高者。水德輔之。以其性卑賤而流下也。自古人主謙尊而光。故貴以賤爲本。高以下爲基。孤寡不穀。侯王之自稱。亦甚賤而甚下也。而不知富有四海。貴爲天子。玉食萬方者。卽凜此孤寡不穀而得之也。豈非以賤爲本乎。凡侯王之守其賤。正侯王之守其一也。故由此而推致於物。有如造數車者。轉物車用。以其多而妄駕之。敗盡不覺也。又如玉之瑑瑑。石之落落。其具衆多之貌者。太上不欲取之矣。

第四十章

河上公註本。爲去用章。

反者道之動。弱者道之用。天下萬物生於有。有。生於無。反。復也。天地冥合。一陽來復。道之初動也。弱。柔也。身心恬靜。專氣致柔。道之妙用。

也。還丹之事在乎以乾之有入坤之無乾種之而坤產之無中生有故道生於有有生於無也天下萬物皆是如此。

#### 第四十一章

河上公註本爲同異章、彭本爲聞道章、

上士聞道勤而行之中士聞道若存若亡下士聞道大笑之不笑不足以爲道故建言有之明道若昧進道若退夷道若類上德若谷大白若辱廣德若不足建德若偷質直若渝大方無隅大器晚成大音聲希大象無形夫惟道善貸且成。

上士之道行以勤爲本其中不自炫不自銳不自異不自實不自顯不自滿奉行若自懈信受若自欺者而後能韜光徐煉同塵守虛涵跡求成惜陰敬道否則與中士之存亡下士之大笑一也烏得謂之勤中士聞道斷續做去故曰若存若亡下士聞之而大笑笑即毀謗之徒也然雖大笑於道無損不笑反不見爲至道也古人立言亦有此意其言修道者明若昧即不自炫也進若退即不自銳也韜

光。徐。煉。有。如。此。夷。若。類。即。不。自。異。也。上。德。若。谷。即。不。自。實。也。同。塵。守。虛。有。如。此。大。白。若。辱。即。不。自。顯。也。廣。德。若。不。足。即。不。自。滿。也。濁。跡。求。成。有。如。此。建。德。若。偷。雖。奉。行。而。若。自。懈。質。直。若。渝。雖。信。受。而。若。自。欺。惜。陰。敬。道。有。如。此。此。皆。上。士。之。勤。修。非。中。下。所。能。企。也。所。以。方。有。四。隅。大。方。無。之。但。守。中。也。器。望。早。成。而。大。器。無。之。欲。求。至。也。大。音。大。象。無。聲。無。形。中。庸。之。所。謂。恐。懼。不。聞。戒。慎。不。睹。者。非。即。此。歟。抱。道。人。閒。給。與。無。盡。且。使。化。工。大。成。也。真。上。士。也。

第四十二章

道生一一生二二生三三生萬物

道立三才之上五行之先太上論造化故必以道爲始大道無形渾然無極道其靜中生動而一乃見焉一者水也在卦爲坎坎居北方勞卦也萬物之所以成始而成終者皆在乎是成終則庶彙歸根成始則一陽來復陽即火也故言水而火在其中一生二也水火調勻陰陽交泰木情萌動物類蕃昌是故二生三三生萬



而內抱陽外陰內陽外虛內實虛涵陽氣是爲沖氣物情至此合太和矣今並以丹法言之坤交乾金變而成坎坎體外虛而內實則當以沖虛含其氣如太和之氤氲焉。

人之所惡孤寡不穀而王公以爲稱故物或損之而益或益之而損人之所教我亦教之強梁者不得其死吾將以爲教父。

人莫惡於名之賤孤寡不穀卽賤名也而王公以此自稱雖有損於名號實有益於王公也故觀之於物亦有因益轉損因損得益者玩易道而知之矣否卦天上而地下☷欲變爲益天道不敢自尊於是損上益下天地不交之否運可變爲自上下下之益故君子以之遷善改過焉泰卦地上而天下☳欲知善損地道不得自盈於是損下益上天地相交之泰運亦因乎其道上行之損故君子以之懲忿窒慾焉天地以損而得益是用益不如用損也二卦平列卻當效損卦一邊又況山澤損顛倒用之則又爲風雷益山澤風雷感應正因乎損也此教也易教也古



人之教也。太上曰：人之所教，我亦教之。蓋教人，知自損耳。不善者，善人之資，故又以強梁爲教父。強梁乃劫奪之徒，損人益己，終不得益者也。父與甫同，從上聲。

#### 第四十三章

河上公註本，作偏用章，彭本作至柔章。

天下之至柔，馳騁天下之至堅，無有入於無間。吾是以知無爲之有益，不言之教，無爲之益，天下希及之。

至柔者，氣與水也。氣無不達之竅，水無不通之經，故能馳騁至堅而無

吐石。泉穿山，可見也。無有者，無形質，而但有氣。水亦可達吾身而入無間也。上二句，泛言天下之氣。水此句，指身中言。譬起法也。又曰：吾是以知無爲之有益，無爲者，不必搬運，自然衝突也。以不言之教，合無爲之益，天下真無有及之者。

#### 第四十四章

河上公註本，作立戒章，彭本作爲名章。

名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。

身親於名。身多於貨。得身無病。亡身有病。此理之曉然者也。故太上以孰親孰多。孰病覺之。所以動其良心。使人自悟。非同乎後世訓文。一味責備。反令輿情不服。此太上謙和之德也。然世有親其名而疎其身。多其貨而少其身。得身不以爲貴。亡身不以爲痛者。如此沈迷。要皆名利心重。保身心輕者也。豈如喉中氣斷。大限來臨。名歸烏有。貨歸子虛。亡入鬼趣。難復人身。是則可痛也已。夫人生在世。成我名者。損我神。入悖貨者。亦悖出。卽所謂甚愛大費。多藏厚亡者也。愛至於大費。是辱也。藏至於厚亡。是殆也。皆非長久之計也。太上以慈悲之心。立言覺以教人曰。知足不辱。知止不殆。可以長久。其斯爲聖人之德也夫。

第四十五章

河上公註本作洪德章、彭本作清靜章、

大成若缺。其用不敝。大盈若沖。其用不窮。大直若屈。大巧若拙。大辯若訥。躁勝寒。靜勝熱。清靜爲天下正。

大成若缺。如日月之光。圓而暫虧。推而復明。故其用不敝也。大盈若沖。如滄海之

量。統而不溢。渺而無涯。故其用不窮也。亢直者。鹵機巧者。詐強辨者。誣皆不可同。乎大也。聖賢以氣爲直。不逞剛而自剛。若屈然。神妙爲巧。不顯智而自智。若拙然。以道德爲辯。不多言而善言。若訥然。至若鉛火冲和三冬足。禦蒲團坐定九夏可。忘正所謂躁勝寒。靜勝熱也。此二者陰陽之理。人能以清虛靜養之心。察燥溼冷。煖之氣。而天下之正道得矣。

#### 第四十六章

河上公註本作儉欲章。彭本作知足章。

天下有道。卻走馬以糞。天下無道。戎馬生於郊。罪莫大於可欲。禍莫大於不知足。咎莫大於欲得。故知足之足常足。

有道。是否運既久。陰極陽來之時。無道。是泰運既久。陽極陰生之時。否亂定而泰治立。則卻走馬以糞。天下事已無爲也。泰治盛而否亂伏。則生戎馬於近郊。天下事將有爲也。亂而復始。泰定爲福。見可欲而欲。罪莫大焉。已足不知足。禍莫大焉。不當得也欲得。咎莫大焉。故以知足爲足者。則能常足矣。  
補註。卻去也。糞治。

也。天下無事，雖不用馬而馬在，卻之云者，去之於山澤，如歸馬之意云耳。又馬木不可以治田，其言以冀者，猶言兵去農興也。

第四十七章

河上公註本、作鑒遠章、彭本作戶牖章、

不出戶，知天下；不窺牖，見天道。其出彌遠，其知彌少。是以聖人不行而知，不見而名，不爲而成。

戶、小門。以不出而知天下事，匡居所以明世務也。牖，小窗也。不窺而見天之道，隱微所以伏見顯也。身心性命，道所寄焉。舍近圖遠，愚人也。視不可見，聽不可聞，搏不可得，彼從何處尋起？知此義者，道在戶牖之間，不知此義者，愈訪愈迷，愈問愈歧。條條皆是路，處處卻難。周所謂出彌遠而知彌少也。惟聖人不行而知，神定則意慧，不見而名，守無則生，有不爲而成，抱一以還虛。

第四十八章

河上公註本、作忘知章、彭本作日損章、

爲學日益，爲道日損。損之又損，以至於無爲。無爲而無不爲矣。故取天下

者。常以無事。及其有事。不足以取天下。

爲學與爲道不同。學貴求益也。然有由博反約者。益又何嘗不損。特其先必求益耳。道貴求損也。然有事累而立基者。道又何嘗不益。特其後必知損耳。夫損者。抽減之謂也。損而又損。鉛氣乾。汞光現。以至於養神還虛。行我無爲之事。斯無爲而無不爲矣。故取天下者。必先有奠安天下之心。無爲無不爲。以靜制動。以德爲常。以仁修治。百姓攜手而同歸。萬國傾心而來會。則可以取天下矣。故必常以無事也。及其有事。必先有震蕩天下之聲。有爲而多爲。以動尅動。以殘摧殘。以暴易暴。以爭戰爲能。以襲奪爲事。適以擾天下。失天下也。何以取天下乎。或謂取天下者。常以無事之人。肩有事之任。古來如莘野。磻溪。南陽。諸道人。是也。及其有事在心。則方寸已亂。如范增之忌劉。徐元直之爲母。是也。亦通。

#### 第四十九章

河上公註本作任德章。彭本作渾心章。

聖人無常心。以百姓心爲心。善者吾善之。不善者吾亦善之。德善矣。信者

吾信之不信者吾亦信之。德信矣。聖人在天下。慄慄爲天下渾其心。百姓皆注其耳目。聖人皆孩之。

無常心者無偏一之心也。心無所偏則能幷幪百姓。浹洽民心。民心所望者望聖人。善之信之也不善者亦善不信者亦信。聖德之誠孚大矣。故聖人在天下。慄慄爲天下渾其心者。幷幪百姓耳。百姓皆注其耳目。仰視俯聽各有所望。聖人皆孩之。斯渾之矣。慄慄誠切貌。

第五十章

河上公註本作貴生章彭本作攝生章

出生入死。生之徒十有三。死之徒十有三。民之生動之死地亦十有三。夫何故。以其生生之厚。蓋聞善攝生者。陸行不遇兕虎。入軍不被進一作甲兵。兕無所投其角。虎無所措其爪。兵無所容其刃。夫何故。以其無死地。

萬物出生而入死皆在乎十有三。中夫十有三者。向來諸註皆不得其正旨。今發明之。十乃天地生成之數。一天一地一乾一坤。乾卦有三陽。坤卦有三陰。萬物遇。

三陽而生。遇三陰而死。惟人之受生。其得三陽與物同。其入三陰。則自促。七情六欲。大損元神。故曰動之死地。然其自促也。亦歸於三陰而已。夫物與人而有三生三死者。何以故。生生厚。則死者既減。生者又添。死者既靜。生者又動。此循環相因之勢也。否則有生無死。將芸芸充塞天下。何以爲安頓之區乎。雖然萬物之死。在於冬。萬物之生。在於春。其生死亦動靜閒耳。至於人則死而不生。非造化之刻待斯人也。亦因其不知養生。乃致長入死地耳。夫上帝有厚生之德。聖人有攝生之方。人苟善求。卽宜轉陽生陰。死之道爲陽往陰來之功。則長生久視。庶不與乍生之徒。動之死地者同。物有三而生。又有三而死。攝生之道。則卽以三陽之乾卦。種一陽於三陰之中。坤遂實而成坎。三陰之坤卦。萌一陰於三陽之中。乾遂虛而成離。坎離者。藥物也。入室靜修。觀我一陽來復。卽行攝之。而歸攝之。而伏。是攝生乃還丹之道。返本之功。接命之術。成仙之訣。逆而回之。乃爲攝下而上之。乃爲攝外而內之。乃爲攝中有黃婆。乃能攝攝。非易言者也。子母戀而養育。深嬰姘偕而。

歡喜大鉛汞結而聖胎成無爲證而陽神出雖虎兕甲兵亦無所肆其厄又何有三陽而生三陰而死同夫凡人凡物也哉

第五十一章

河上公註本作養德章彭本作尊貴章

道生之德畜之物形之勢成之是以萬物莫不尊道而貴德道之尊德之貴夫莫之命而常自然故道生之德畜之長之育之成之熟之養之覆之生而不有爲而不恃長而不宰是謂玄德

道種物德護物故物以道生而以德畜物吐形能勢乃能成萬物尊道而貴德以道無名德有名道之尊德之貴道德無使令物理自然會惟道主其生惟德主畜長育而成熟而養覆憐保全神皆德之伎倆不有不恃亦不宰無爲而成卽真解玄德者上德也

第五十二章

河上公註本作歸元章彭本作有始章

天下有始以爲天下母既得其母以知其子既知其子復守其母沒身不



殆。塞其兌。閉其門。終身不勤。開其兌。濟其事。終身不救。見小曰明。守柔曰強。用其光。復歸其明。無遺身殃。是謂襲常。

天下之道有終必有始。然其始非一端也。金丹有始出之地。始行之事。始復之物。始出者何。坤爐與陰爐是也。陰中藏陽。故名陰陽爐。月現兌方。故名偃月爐。兌爲少女。故名先天妙鼎。悟真謂產藥川源皆始地也。始行者何。致虛極。守靜篤。吾以觀其復。濁以澄。靜之徐清。安以久。候之徐生。皆始事也。始復者何。混混成成。窈窈冥冥。其中有信。其中有精。無名之樸。無形之金。皆始物也。還丹以此金爲始。故曰有始。然金非坤家。故有之物。乃乾家之火精也。丹法以砂爲主。入坤爐而成。坎稟和於玉池之水。銀以成。戊土戊土卽陽丹也。陽丹乃外丹。外丹乃丹本。金花是他真種。是他黃芽。是他白雪。是他以外丹爲內丹之娘。親故有始以爲天下母也。母有聖號。稱爲陽鉛。夫有陽鉛。爲母卽有陰汞。爲子。陰汞是後。天子氣陽鉛是先。天母氣以外邊陽鉛伏內邊陰汞。母與子見。故曰知其子焉。但此陽鉛之來。須得火。

功。妙。用。蓋。鉛。生。坎。宮。沈。而。不。起。欲。其。擒。制。離。宮。之。真。汞。當。用。武。火。猛。烹。然。後。飛。騰。而。上。及。與。真。汞。相。見。之。後。則。宜。守。城。沐。浴。不。可。加。以。武。火。也。始。則。母。戀。子。而。來。繼。則。子。戀。母。而。住。故。曰。既。知。其。子。復。守。其。母。也。子。母。相。戀。終。身。不。殆。則。大。丹。成。矣。大。丹。名。內。藥。聖。胎。是。此。嬰。兒。是。此。真。人。是。此。養。內。丹。者。要。有。天。然。真。火。綿。綿。於。土。釜。之。中。亦。須。假。外。爐。陰。陽。符。火。勤。功。增。減。運。用。抽。添。然。後。形。化。爲。氣。氣。化。爲。神。形。神。俱。妙。與。道。合。真。故。當。塞。其。兌。閉。其。門。終。其。身。事。也。溫。養。兩。般。內。文。火。而。外。符。火。保。全。十。月。去。有。爲。而。證。無。爲。故。不。敢。勤。於。外。事。擾。室。中。靜。功。也。參。同。云。固。塞。其。際。會。務。令。致。完。堅。候。視。加。謹。慎。審。察。調。寒。溫。周。旋。十。二。節。節。盡。更。須。親。此。卽。溫。養。功。夫。也。內。境。不。出。外。境。不。入。塞。兌。閉。門。是。爲。要。訣。若。使。不。塞。其。兌。將。日。與。外。事。應。酬。道。家。常。談。時。務。是。欲。有。濟。於。外。圖。先。已。有。傷。於。內。養。口。開。神。氣。散。意。亂。火。功。寒。長。生。大。道。竊。恐。不。成。故。曰。濟。其。事。終。身。不。救。也。見。小。者。丹。之。金。光。形。如。黍。米。故。曰。小。能。見。此。小。則。曰。明。守。柔。者。身。之。王。水。氣。本。平。和。故。曰。柔。能。守。此。柔。乃。曰。強。光。者。神。

卽金光也。明者氣也。卽金精也。以金光罩金精。則光明藏裏。神氣相依。胎養功成。一身脫厄。故曰用其光復歸其明。無遺身殃。是之謂襲常之道。長生久視之修襲常者。守其真常也。

吾山評 此章句句解得清。字字抉得出。還丹之道盡見於此。吾常謂太上之經。言簡意賅。雖真仙不能盡識。何此註之特明也。樂甚快甚。

### 第五十三章

河上公註本作益証  
章彭本作介然章

使我介然有知行於大道。惟施是畏。大道甚夷。而民好徑。朝甚除。田甚蕪。倉甚虛。服文綵。帶利劍。厭飲食。財貨有餘。是謂盜竽。非道也哉。

我言我家也。非老聖自稱之詞也。介然特操也。我家性體圓明。使我介然自定。有特操。有圓覺。躬行大道。惟施是畏。施則順出成凡。多損我之真精。故以是爲可畏也。夫積精累氣。可以成真。此大道平夷之路。人所共由者也。民心好徑。爭入邪途。妄作招凶。精枯神散。如朝廷之故官。旣行除削。則元陽之盡失也。如田疇之疆畔。

胥入荒蕪。則關竅之皆塞也。如倉廩之積儲。咸歸虛耗。則精氣之皆亡也。彼但服文綵。帶利劍。徵逐於飲食之徒。妄想乎資財之足。若是者。專以竊道名爲心。如人隔牆用竿。暗挑物件。是稱爲盜竿而已。必非道哉。必非道哉。

第五十四章

河上公註本作修觀章、彭本作善建章、

善建者不拔。善抱者不脫。子孫祭祀不輟。修之於身。其德乃真。修之於家。其德乃餘。修之於鄉。其德乃長。修之於國。其德乃豐。修之於天下。其德乃普。故以身觀身。以家觀家。以鄉觀鄉。以國觀國。以天下觀天下。吾何以知天下之然哉。以此。

建中立極。故不拔。抱一無離。故不脫。子復生。孫分身。現化故祭祀不輟。身家鄉國與天下。歷言修德之地也。以由也。觀示法也。由身示法身。以及示法身於家國天下。皆此真身也。德備於身。示法無盡。故以此周知天下也。

第五十五章

河上公註本作元符章、彭本作含德章、

含德之厚。比於赤子。毒蟲不螫。猛獸不搏。骨弱筋柔而握固。未  
知牝牡之合而峻作。精之至也。終日號而嗌不嘎。和之至也。知和曰常。知

常曰明。益生曰祥。心使氣曰強。物壯則老。是謂不道。不道早已。  
含懷也。懷德厚者。真人也。真人之心。不失。赤子之心。故比於赤子。渾然忘物。斯惡  
蟲獸鳥不加害焉。骨弱筋柔。孩體也。故能握固。人知牝牡交歡。則峻作。喪命。赤子  
無知。則精純之至。蓋無欲也。峻與腘同。赤子之陰也。又縮也。俗以胸縮爲腘縮。蓋  
縮而不舉也。人以忿而和氣。變其聲。嗷然。赤子則有號。有嗌。而無嗷。號乃呼也。嗌  
乃咽也。終日呼咽而不嘎。則氣和之至也。人能知和。則守常不殆。人能知常。則真  
明自在。蓋有益於人生者。赤子。祥和之氣也。倘其有知有識。以心使氣。則反乎柔  
而爲強矣。世之好强者。亦嘗觀之於物乎。末三句解見前三十章。

### 第五十六章

河上公註本作元德  
章彭本作玄同章

知者不言。言者不知。塞其兌。閉其門。挫其銳。解其紛。和其光。同其塵。是謂

玄同不可得而親不可得而疏不可得而利不可得而害不可得而貴不可得而賤故爲天下貴

知者是行有所得之人不言者難言也蓋其深造自得心欲言而口不逮也若徒以言爲尙自謂某仙真書真傳已盡不必師指其道可行豈知真固真矣其間細微節目比喻深機吾恐其未盡談也又況登真入道不外還丹還丹理明乃能得道今問汝乾坤坎兌是其卦爻龍虎汞鉛是其法物賓主雌雄是其分用恍惚杳冥從何體認浮沈顛倒怎樣安排而且玄牝未明不能造化黃婆未請安得成親兼之言語難通恩威難布首尾難覓火候難知且更有說者古人云金丹大事須依有力者圖之訪尋有力之妙用問君載在何書矧其功夫行持並有書不能貸者絕色慾輕財利去恩愛慎德行此皆要身上持行而非書上所能了者也夫惟真心好道感動上蒼塵念消除神明默佑乃能得知其道也按圖索驥豈足以竟其微哉是故知者不言言者不知也以其有難言者也或曰知之者固屬難言以

彼未知之先。卻又從何聞之。豈不有能言者導其知乎。丹經云。得師口訣。乃能成道。又似知者之必有言。言者之必有知也。請再爲說之。曰。口訣者。親切語也。細微語也。重重抉破。乃爲口訣。並非單詞隻字。三言兩句之爲口訣也。黃帝訪廣成。細談三日。吾師遇鍾祖。坐論一句。天亶聖人。上根仙器。猶非幾句可了。況其下乎。今人以口訣爲捷傳。皆非也。口訣未盡。師去還來。講究之時。熟聞心記。可以串通乎。古書發明乎層次。此卽口訣之妙也。人讀丹經。既多一聞口訣。便可豁然開悟。以經印訣。以訣印經。真實不虛。合乎大道。此真師之所以當求聰明之。所以難恃也。又況真師本根。原係陰德之士。修煉而成。豈不知重玄祕語。天所以與善人。而不以與非人者。若知之而輕言之。則紫陽何以三譴乎。其不言也。實不敢輕言耳。卽或大器相逢。傳薪念切。亦必屢試屢磨。弟勤師苦。而後盟香。敷說鉢傳。此日派衍將來。慎勿聞之。而不行。又勿得之。而自祕也。言之如此。不其難乎。愚註道德經。雖比先賢解釋。分外詳明。然其逐章註疏。依經遺言。而於丹道妙機。不能成段寫出。

英雄志士幸覓明師指破之其得法更爲易也因註此章首二句而細論之塞兌閉門養神氣也挫銳而不爲銳挫能守弱也解紛而不爲紛擾能泰定也和光而幽光同塵而出塵孟子曰聖人之於民亦類也此卽玄同之旨也故不可得而親不可得而疏可得而親則可得而疏也不可利害不可貴賤亦如此也故爲天下之至貴無復有貴於聖德者

第五十七章

河上公註本作淳風章彭本作以正章

以正治國以奇用兵以無事取天下吾何以知其然乎以此天下多忌諱而民彌貧民多利器國家滋昏民多技巧奇物滋起法令滋彰盜賊多有故聖人云我無爲而民自化我好靜而民自正我無事而民自富我無欲而民自樸

正非徒端拱也實有能敬之教使人感爭奇非同詭詐也實有靜鎮之教使人難測故必以正治國以奇用兵焉無事取天下無爲而成功也以此者以治身之道



知治世之道也。朝多忌諱，則貪鄙之臣進，故能使民貧，民多利器，則機詐之徒起。故國家滋昏，至於技巧悅君，必多奇淫之物，法令侮民，必多盜賊之屬，此皆治理之變也。故復引聖人所言，以觀其治道之常，蓋在於有欲無欲之分耳。

### 第五十八章

河上公註本，作順化章，彭本作其政章。

其政悶悶，其民醇醇。其政察察，其民缺缺。禍兮福所倚，福兮禍所伏。孰知其極？其無正耶？正復爲奇，善復爲妖。民之迷，其日固久。是以聖人方而不割，廉而不剝，直而不肆，光而不耀。

悶悶，敦樸貌。醇醇，安靜貌。政敦其樸，民安於靜矣。察察，刻覈也。缺缺，疏忽也。政好刻覈，民多疏忽矣。禍福倚伏之端，人當知其極而守其正，孰知二字言外有歎人不知之意。不知其極，則亦無守正者耶？夫正本直道，乃復變爲奇邪，因無正也。善本祥和，乃復變爲妖孽，亦因無正也。然則民入迷途，夫豈朝夕之故哉？割，裁截。剝，傷殘也。肆，徑行耀炫異也。四者皆民之迷也。惟聖人大方無隅，而不假裁截，清廉

自守而不致傷殘。履直輶光則得道之正軌也。

第五十九章

河上公註本作守道章、彭本作根蒂章、

治人事天莫如嗇。夫惟嗇是謂早服。早服謂之重積德。重積德則無不克。無不克則莫知其極。莫知其極可以有國。有國之母可以長久。是謂深根固蒂。長生久視之道。

嗇、儉也。早服、以富國安民言。積德、以民安國富言。克勝也。猶言治事崇儉則能富、國安民而使民安國富。民安國富戰無不勝也。戰無不勝則莫知其所窮極。馴至於渾厚仁深必可以得國矣。國指邦本言。邦本既立則投真砂於玉池而先造其鉛母。鉛母擒汞子則可以享國長久矣。是謂深根固蒂之修。長生久視之道。根蒂者歸根以伏其氣。養蒂以全其神也。

第六十章

河上公註本作居位章、彭本作烹鮮章、

治大國若烹小鮮。以道蒞天下其鬼不神。非其鬼不神其神不傷人。非其

神不傷人。聖人亦不傷人。夫兩不相傷。故德交歸焉。

烹與割不同。割尙分析。烹尙調和。小鮮小物也。視大國如小物。只在乎調和。民情而已。鬼魔也。神靈也不傷不擾也。猶言以道立治。魔雖靈而不擾。非不擾人也。聖人以靜治而不擾人。魔又何敢擾人哉。故魔與人兩相忘而爲聖德治伏也。交歸咸服也。

### 第六十一章

河上公註本、作兼德章、彭本作下流章、

大國者下流。天下之交。天下之牝。牝常以靜勝牡。以靜爲下。故大國以下小國。則取小國。小國以下大國。則取大國。故或下以取。或下而取。大國不過欲兼畜人。小國不過欲入事人。夫兩者各得其所。欲故大者宜爲下。

此章示天下諸侯當修謙下以懷小邦也。下流爲眾水所歸。比大國之統小國。故曰大國者下流。非言居下流也。管合附庸。故稱爲天下之交。當用柔德。故譬以天下之牝。牝柔道也。牡剛道也。小國雖剛。大國以柔靜勝之。故以靜爲謙下之德也。

大國謙下於小國。則小國樂爲社稷之臣。每歲可收其供給。小國謙下於大國。則大國嘗有獎賞之意。每年可邀其資予。故或謙下以取之。或居下而取之。大小本相資也。大國有大過之象。老夫得女。過以相與。故有欲兼畜人之德。言欲生全小國也。小國有小過之亨。與時偕行。過以利貞。故有欲入事人之道。言欲依附大國也。大小各得其欲。皆因大之下小也。否則小國之君。雖欲臣事大國。而大國強凌小。亦不悅服於大也。太上大旨。本爲大國諸侯講。柔遠相資之義。而於修身微旨。亦自雙關得妙。今試言之。大國者。崑崙也。下流者。元海也。崑崙之津。下歸於元海。言元海而崑崙相接。故曰大國者下流。非言崑崙居下流也。下流之地。當天。下之交。交者。附也。眾脈依附。在於此。卽所謂黃庭也。下流之德。爲天下之牝。牝柔也。專氣致柔。在於此。故稱爲牝戶也。牝戶一穴。元精在內。靜攝腎氣於其中。故其先以腎爲牝。以心爲牡。而今又以我爲牝。以彼爲牡。蓋顛倒其剛柔。非顛倒其牝牡也。牝門。心火其性剛躁。水之靜能制火之動。此卽鉛之來能制汞之飛也。以靜爲下。

者用默。用柔修謙下以定心性也。故崑崙美液流入元海。液又化氣而入丹田。大國下小國。卽由崑崙到丹田也。取小國者。採取丹田金水逆轉天谷也。小國下大國。又從丹田到崑崙也。取大國者。并合崑崙金液共落黃庭也。故或崑崙之液流下丹田以生氣。則取丹田之氣者。是爲下以取也。抑或丹田之氣逆上崑崙以生液。則吞崑崙之液者。是爲下而取也。大國大過者。實取法於易道矣。澤風之卦。利於攸往。故象詞以澤滅木爲喻。蓋言澤水高漲而其木皆淹。是爲大過之象也。上崑崙之甘露下降。原以攸往爲亨。與大過正相合焉。神化氣而氣化精。將以充滿丹田也。故有欲兼畜人之德。小國小過者。亦取法於易道矣。雷山之卦。利於守貞。故象詞以鳥遺音爲喻。猶言飛鳥宜下。則其音可聞。是爲小過之象也。下丹田之真液中涵。原以守貞爲吉。與小過正相符焉。精生氣而氣生神。將以飛依黃庭也。故有欲入事人之道。一上一下相資相守。顛倒乾坤。逆運黃河。修身妙訣。莫過於此。補註。故或數句一作故或黃庭居下以收崑崙之液者。則爲下以取。又或黃

庭照下以攝丹田之氣者則爲下而取此義亦可參觀

吾山評 黃庭爲養心之府牝戶爲養腎之源今以養心者稱爲牝戶蓋以存神保精道貴靜也凝神聚氣道貴柔也虛神受氣道貴謙也守神候氣道貴弱也以神交氣道貴下也調神和氣道貴和也牝道有靜柔謙弱下和之六德故借牝戶之名權易黃庭之名非移牝戶之地於黃庭間也修丹家顛倒法物卦爻每多互相借名耳涵虛直言之回道入更加發明一句一真訣掃盡千百譬喻也得者寶之非人勿示

第六十二章

河上公註本作爲道章、彭本作道與章、

道者求則之奧善人之寶不善人之所保美言可以市尊行可以加人之不善何棄之有故立天之置三公雖有拱璧以先駟馬不如坐進此道古之所以貴此道者何也不曰求以得有罪以免邪故爲天下貴

萬物之奧猶言造化之源也善人則寶重之以修丹而作聖不善人亦保全之可

補氣而延年。此道之至公也。善言此道。可使從者如市。尊行此道。可以加人一等。此道之不負人也。世之棄道之馳者。人自不善耳。道何嘗棄人者。故以天子三公之貴人。拱璧駟馬之貴物。而與道相較。終不如坐進此道之爲貴也。坐守也。左傳。楚人坐其北門。是也。又跪也。曲禮。坐則遷之。是也。夫古之所以貴此道者。以其求則得之。得則免罪也。故天下之貴莫貴於此。不曰者。古不云乎之詞也。

### 第六十三章

河上公註本。作恩始章。彭本作爲大章。

爲無爲事。無事味無味。大小多少。報怨以德。圖難于其易。爲大于其細。天下難事。必作于易。天下大事。必作于細。是以聖人終不爲大。故能成其大。夫輕諾必寡信。多易必多難。是以聖人猶難之。故終無難。

爲無爲之爲事。無事之事。味無味之味。皆指恬靜澹泊也。大小多少。稱物平施也。報怨以德者。以直報。卽以德報也。非有所加厚也。圖難于易者。人之輕易我獨難之。不是先難後易也。爲大于細者。不矜細行。終累大德。此與書言同也。故又曰天

下難事必作于易。天下大事必作于細。可曉然也。作于易。始于戒輕易也。作于細。始于矜細行也。聖人終不爲大。故能成其大。益明上文之必作于細也。其必作于易者。更立論以明之。譬如輕諾之人。必爲寡信之人。可知言多輕易之人。必終爲行多難成之人也。是以不難者。聖人猶難之。故終無難也。

### 第六十四章

其安易持。其未兆易謀。其脆易破。其微易散。爲之于未。有治之于未亂。合抱之木。生于毫末。九層之臺。起于累土。千里之行。始于足下。爲者敗之。執者失之。聖人無爲。故無敗。無執。故無失。民之從事。常于幾成而敗之。慎終如始。則無敗事。是以聖人欲不欲。不貴難得之貨。學不學。復衆人之所過。以輔萬物之自然。而不敢爲。

凡修大道者。從安定時持之。則易持。否則欲起難持也。從未兆時謀之。則易謀。否則物走難謀也。脆弱者易破。微芒者易散。蓋言嫩之難得。小之難捉也。爲之于未



有則安、可持而未兆、可謀也。治之于未亂、則脆不破而微不散也。人可不慎其術乎？又要功夫漸進、乃無退機。如生木然、由小及大、如築臺然、由下累高、如行路然、由近及遠。此明證也。有爲者欲成反敗、有執者欲得反失。而聖人則無爲也。然無爲無執、又要始終不變。乃克有成。嘗見愚民作事、多有垂成敗功者。人可不慎終如始乎？惟聖人欲而不欲、欲則好道、不欲則賤貨貴德。且學而不學、學則有術、不學則澹然無爲。蓋所以反衆人過用之心、輔萬物自然之理、而不敢有爲者也。前五十七章云：我無爲而民自化、我好靜而民自正、我無爲而民自富。我無欲而民自樸、亦卽此也。

### 第六十五章

河上公註本、作淳德章、彭本作愚民章、

古之善爲道者、非以明民、將以愚之。民之難治、以其智多。以智治國、國之賊、不以智治國、國之福。知此兩者、亦楷式。能知楷式、是謂玄德。玄德深矣、遠矣、與物反矣、乃至于大順。

道不重有知有識以損其渾淪而重不知不識以全其無名故善爲道者非以明民將以愚之也民之難治以其智多前所謂智慧出有大僞也以智治國國之賊前所謂其政察察其民缺缺也不以智治國國之福前所謂絕聖棄智民利百倍也智不智兩者實關治國之利害亦卽治國之楷模也人能知此則可稱爲玄德玄德者其鑑深其光遠愚而不愚與物之蠢蠢者反矣大順大化也如此玄德乃可及於大化也

第六十六章

河上公註本作善下章

江海所以能爲百谷王者以其善下之故能爲百谷王是以聖人欲上人必以言下之欲先人必以身後之是以聖人處上而人不重處前而人不害是以天下樂推而不厭以其不爭故天下莫能與之爭

江海善下羣流歸之故稱爲百谷王以觀聖人欲上民而言下者前所謂高以下爲基也欲先人而身後者前所謂後其身而身先也是以聖德冲和在上無震懾

之威而民不飾矜重也。當前無凌厲之氣而民不防患害也。故天下推戴聖人樂而不厭也。莫能與爭者。聖人如江海之善下。百谷皆莫能分其勢也。

第六十七章

河上公註本、作三寶章、彭本同、

天下皆謂我大似不肖。夫惟大故似不肖。若肖久矣其細也。夫我有三寶。持而寶之。一曰慈。二曰儉。三曰不敢。爲天下先。故能成器長。今捨慈且勇。捨儉且廣。捨其後且先死矣。夫慈以戰則勝。以守則固。天將救之。以慈衛之。

道本無方。無體。以大稱之。是必有方。體可擬反不肖。其大也。惟大莫名。其大故不肖。人之所謂大。若肖人之所謂大。則大者而亦小也。故曰久矣其細也。太上以三寶爲言。亦大之散見者耳。一曰慈。慈必果於仁。故能勇。二曰儉。儉必善於積。故能廣。三曰不敢。爲天下先。不敢先則大器晚成。故能成器長也。然而捨慈爲勇。必有忍心。捨儉爲廣。必有貪心。捨後爲先。必有爭心。皆取死之道也。但以一二三分陳。

三寶則一之爲貴。故舉慈以畢言之。慈以戰則勝。見義必爲也。以守則固。存仁必堅也。救之者以指人言。天將救人。亦必以慈衛人也。慈之爲道大矣哉。

第六十八章

河上公註本作天章、彭本同、

善爲士者不武。善戰者不怒。善勝敵者不爭。善用人者爲之下。是謂不爭之德。是謂用人之力。是謂配天古之極。

恃力曰武。恃氣曰怒。接殺曰爭。皆非善爲士。善爲戰。善勝敵者也。古之用人者。敵中有虎。將常爲謙。下以招之。使彼釋甲而來投。是謂不爭之德。卽所謂用人之力也。且其德足以配天。天不競功而功成。曠古之極則也。此章秘義爲修丹者言之。欲伏白虎先降真龍。蓋白虎爲難制之物。龍不謙下。虎必奔逸。煉已無淨乃能用虎之力也。

第六十九章

河上公註本作元用章、彭本作輕敵章、

用兵有言。吾不敢爲主。而爲客。不敢進寸。而退尺。是謂行無行。攘無臂。仍

無敵執無兵禍莫大於輕敵輕敵幾喪吾寶故抗兵相加哀者勝矣

用兵者他主我客讓他挑戰則能以逸待勞進寸退尺讓彼來追則能出奇擒伏此用兵之妙策也無行者無兩足也左步爲行右步爲立行無兩足不能行也攘恃乎臂無臂何能攘也仍相因也敵相因而相敵無相仍則無相敵也兵利器也戰者執之而衝鋒執無兵則不能戰也禍莫大於輕敵輕敵幾喪吾寶寶莫寶於仁義故抗兵相加必許勝於哀者矣哀即前章慈以戰之義也此章內包還丹之妙訣以用兵比臨爐也吾者砂也我家之砂不敢爲主必投彼家之玉池就彼家造出真精則是彼爲主而我爲客所謂顛倒主寶也進退指行火進寸而退尺非是有火不行蓋其謹於行火臨事而懼也行無行言語不通恩威不到也攘無臂火候未明媒婆未覓也仍無敵龍虎不調觔兩不稱也執無兵符信未傳藥材未得也焉敢臨爐施功致喪吾寶哉吾寶朱砂也紫陽云用將須分左右軍上陽註云左右即饒他爲主我爲賓勸君臨陣休輕敵恐喪吾家無價珍意本此也抗兵相

加卽指彼我相對。我能以本性慈仁。給彼金情。順義則金來。投木我必勝矣。故曰。哀者勝矣。

吾山評。真訣盡憑此處得。更從何處覓仙書。

第七十章

河上公註本作難知。彭本作知我章。

吾言甚易知。甚易行。天下莫能知。莫能行。言有宗。事有君。夫惟無知。是以不我知。知我者希。則我者貴。是以聖人被褐懷玉。

太上之言皆道也。然道不外乎人身。故曰易知易行。然天下卒無能知能行者。中庸所謂道之不行。我知之矣。知者過之。愚者不及也。道之不明。我知之矣。賢者過之。不肖者不及也。以故莫能知。莫能行也。然其言可爲修治之祖。而其實提身世之綱。故曰有宗有君。此太上之經義也。人惟不知此道。是以不知太上耳。太上曰。知我者希。則我貴矣。如聖人之被褐懷玉也。褐賤者之服。賤服被於外。美玉懷其中。卽知希而貴無損也。所謂遯世不見知而不悔。惟聖人能之也。

第七十一章

河上公註本、此爲知病章、彭本作病病章、

知不知上。不知知病。夫惟病病。是以不病。聖人不病。以其病病。是以不病。能知人所不知者。則道明德著。故爲上也。強不知以爲知者。則身貽大患。故曰病也。夫惟以強不知之病爲疚。心之病則卽無強不知之病也。是以不病也。聖人之不病亦是如此。

第七十二章

河上公註本、爲愛己章、彭本作畏威章、

民不畏威。威至矣。無狹其所居。無厭其所生。夫惟不厭。是以不厭。是以聖人自知不自見。自愛不自貴。故去彼取此。

威具肅殺之氣。民不畏威。天將大其肅殺也。然天本好生。不好殺也。皆人之自其殺耳。故當無狹其所居。無厭其所生。狹窄也。居神舍也。厭絕也。生氣機也。言當寬其舍。以安其神。續其機。以引其氣也。夫惟不絕其氣。是以養氣不絕也。惟聖人自知不自見。自愛不自貴。自知則幽。獨。自。慎。而不敢炫耀於人。自愛則保養爲重。

而不敢矜尙於人。故去其自見自貴之心。而取其自知自愛之心。凡皆以切身爲務而已。

第七十三章

河上公註本作天網章、彭本作天網章、

勇於敢則殺。勇於不敢則活。此兩者或利或害。天之所惡。孰知其故。是以聖人猶難之。天之道。不爭而善勝。不言而善應。不召而自來。坦然而善謀。天網恢恢。疎而不漏。

勇果也。殺令妄心皆死。活令元神復生。欲死妄心在於決。故當敢也。而生元神在於漸。故不敢焉。殺與活兩者。害中有利。死心所以活神也。利中有害。活神先要死心也。故曰。或利或害。言其利害相濟也。此其中有天道焉。天有好惡。默施刑德。世人難知其故。單言所惡者。好生是彼蒼本體。而殺機獨有不可測者。也是以聖人言天道。亦不敢於輕易也。天之道何如哉。不與下民爭理論。而修短憑臨。則皆勝矣。不與下民言善淫。而禍福到頭。則皆應矣。不召而自來。坦然而善謀。極言其遲



速美惡之報。因人而施。毫無差忒也。天網恢恢。疎而不漏。何其包羅之大而密哉。修身者。當恆其德。以承天焉可也。

第七十四章

河上公註本、作制惡章、彭本作司殺章、

民不畏死。奈何以死懼之。若使民常畏死。而爲奇者。吾得執而殺之。孰敢。常有司殺者殺。夫代司殺者殺。是謂代大匠斲。夫代大匠斲者。希有不傷手矣。

民不畏死。則不懼殺矣。又何必再以死懼之。若使民心常存一畏死之念。則眾人之中。獨有奇詭者。吾得執而殺之。孰敢狃於常習而不畏殺也。昔孔子與康子言曰。子爲政焉用殺。子欲善而民善矣。及其相魯。獨誅少正卯一人。以懾羣奇。卽此意也。如是者。乃可稱爲天吏。天吏司殺者也。天有司殺者。殺其奇邪。使無司殺之權。強代司殺者行殺事。是如大匠之能斲。而我以不能斲者代之也。以不能斲者代大匠斲。鮮有不傷其手者。然後知以非司殺者代司殺者殺。鮮有不傷其仁心。

者也。焉用殺哉。不如爲善服人也。愚按用殺比有心殺欲不用殺比無心殺欲。人能一正其神則諸邪自不敢犯此善殺不勞之秘訣也。秩欲真訣。

第七十五章

河上公註本作貪損章、彭本作無生章、

民之饑以其上食稅之多是以饑。民之難治以其上之有爲是以難治。民之輕死以其求生之厚是以輕死。夫惟無以生爲者是賢於貴生。

上之食稅多民之饑荒起矣。上之有爲多民之難治見矣。民之輕死爲貪貨利欲厚其生是以輕身不顧。諺所謂人爲財死者此也。夫惟不以貨利爲重則心清欲寡是賢於貴生者也。愚按稅多民饑比形太勞則枯有爲難治比神太用則貳。

第七十六章

河上公註本作戒強章、彭本作處上章、

人之生也柔弱其死也堅強。萬物草木之生也柔脆其死也枯槁。故堅強者死之徒。柔弱生之徒。是以兵強則不勝。木強則共。強大處下。柔弱處上。

柔弱者氣堅強者骨氣聚而身和則生氣散而骨立則死萬物之生死亦相類焉  
柔脆則水氣足故生枯槁則水氣竭故死堅強關乎死柔弱關乎生不可卽形質  
之易見者而曉然哉更有取譬者兵強不勝我氣先衰敵氣方旺矣木強則拱節  
硬氣不達大止於拱把矣是故上下之分亦分於堅強柔弱焉耳修身者可不以  
謙和爲上乎

第七十七章

河上公註本作天道章彭本同

天之道其猶張弓乎高者抑之下者舉之有餘者損之不足者補之天之  
道損有餘而補不足人之道則不然損不足以奉有餘孰能有餘以奉天  
下唯有道者是以聖人爲而不恃功成而不處其不欲見賢耶

太上以易見者言天之道有如張弓體尙平正而已高者抑下者舉則兩臂平有  
餘損不足補則一身正天道以齊七政序五行爲調燮之妙亦在乎平正已也故  
又曰天之道損有餘而補不足也人道則不然損不足而奉有餘是使不足者益

加不足有餘者益加有餘也。誰能以有餘奉天下之不足者哉。惟有體天立道。欲萬物之各得其所者。是可即聖人觀之。爲不恃功。不處損。有餘以奉天下。而不自居其德也。其不以賢德自見者耶。鄙註詩曰。天道虧盈。謙受益。人情消耗。損彌凶。若能會得經中義。砂種金丹。合聖宗。

第七十八章

河上公註本作柔弱章。彭本作柔弱章。

天下柔弱莫過於水。而攻堅强者莫之能勝。其無以易之。弱之勝強。柔之勝剛。天下莫不知。莫能行。故聖人云。受國之垢。是謂社稷主。受國之不祥。是謂天下王。正言若反。

起三句。即前所謂天下之至柔。馳騁天下之至堅者也。無以易之。言無他物能易此攻堅者也。柔弱勝剛強。天下皆知此理。而卒無有行之者。故太上復引聖人之言。以喻柔弱之盛德。受國之垢。受國之不祥。皆聖人躬自責備。所謂朕實多咎。民有何辜。朕德涼薄。天降此殃也。正言若反者。言此聖人之正言。皆反求其身不敢。

責人蓋亦柔弱之道也。

第七十九章

河上公註本作契章、彭本作

和大怨必有餘怨。安可以爲善。是以聖人執左契而不責於人。有德司契。無德司徹。天道無親。常與善人。

萬方多怨。君德必薄。遇民怨而猶不自責。反欲解和大怨。卽有能和者。必有未和者在內。則餘怨難消矣。安得謂爲全善哉。孔子曰。躬自厚而薄責於人。則遠怨矣。是以聖人治世必修自厚之德。取信於百姓。不責人而人自孚。譬如合同約契。分左右而各執之。永以爲憑。則爾無我詐。我無爾虞也。聖人執德如執左契。民奚有不樂者哉。是以有德者司契。無德者司徹也。徹考過也。察察然以考過爲事。全不自省而民弗從也。天道無親。常與善人。書所謂皇天無親。克敬爲親。民罔常懷。懷于有仁者也。

第八十章

河上公註本作小國章、

小國寡民。使有什伯人之器而不用。使民重死而不遠徙。雖有舟輿。無所乘之。雖有甲兵。無所陳之。使民復結繩而用之。甘其食。美其服。安其居。樂其俗。鄰國相望。雞犬之聲相聞。民至老死。不相往來。

客有欲爲國大民眾者。使有億兆人之器而不用。斯其用必愈足矣。擬將返古還初也。太上則不然。舉小以例大。言其小而大者可知。夫國小民寡。使有什伯人之器而不用。則其用必愈多矣。何難返樸還淳乎。故使民不用其器。惟寶其身。只居本土。弗徙他邦。重死而不死。養生而長生。外何有乎。斯時也。國中之人。步履輕健。故有舟車不乘也。國中之境。盜賊全無。故有甲兵不陳也。國中之治。渾厚質實。結繩之風可續也。甘食美服。安居樂俗。鄰國相望。雞犬相聞。民至老死。不相往來。則應酬簡而不啓繁華。物用豐而各安家室。國之高人曰。一邱一壑。自謂過於人。閒也。一春一秋。宛若忘於壺中也。爺爺母母。康永壽。夫夫婦婦。長相隨。兄弟弟吹埴。簞子子孫孫。調鸞鶴。又何異洞天福地。極樂世界也哉。

第八十一章

河上公註本作顯賢章彭本作不積章

信言不美。美言不信。善者不辯。辯者不善。知者不博。博者不知。聖人不積。既以爲人已愈。有既以與人已愈。多天之道。利而不害。聖人之道。爲而不爭。

信。善。知。皆主立言說此全經結義也。篤實之論。一真而已。不尙虛華以悅世。求悅世者。虛華也。非篤實也。故曰信言不美。美言不信。繼述之嘉。一是而已。不尙穿鑿以惑人。求惑人者。穿鑿也。非繼述也。故曰善者不辯。辯者不善。通達之文。一理而已。不欲泛濫以逞才。求逞才者。泛濫也。非通達也。故曰知者不博。博者不知。而又從立。德。立。功。以全此經之大用。積者。積善也。聖人不言積善。只立己之大功大德。而功無不宏。德無不普。故以功德爲人已愈。有其功德。更以功德與人已愈。多其功德。道以默運。爲生成。故有利而無害。聖人之道。以無心爲造化。不與人爭。積善行。故其大與天同。古語云。太上立德。次立功。次立言。三者俱不朽。可移跋於斯云。

涵虛子註此經畢後時繹時尋言行相印自謂其不立文字能吐真機矣尾章以功德言作結註亦自謂其美善矣既而想起爲而不爭四字如何以作八十一章之歸根忽恍然曰是也是也此一句尤足爲全經之谷王也修士所懼者在聞道不爲徒爭小功小德小文名與一切浮雲富貴競相徵逐空消有用之軀耳夫聖道與天道相同天道主生成原有利而無害也聖道統造化不亦有利無害乎我願功成名遂孝盡忠全之士人棲真箇箇得道先行玉煉之事大隱市廛次行金煉之功深居厓谷內盡其所爲外絕其爭念夫惟不爭則天下且莫能與之爭也至人也聖經大結之意至矣哉



# 老子真傳

老子楚人也。父乾元杲為商周別作上御史，娶洪氏，諱嬰敷，晝寢見五色霞

光擁太。上老君降於空際，倏變為流星飛入口中，遂凝瓊胎，十二年而生

於苦縣之賴鄉曲仁里李樹下，即李為姓，以夢老君生，故稱老子，以耳長

故名重耳，號白陽甫，時商武丁元年三月十五日也。○以上見仙經及路史、

其母見日精下，落如流星飛入口中，因有娠，懷之七十二年，於陳國渦水

旁，李樹下生，指李樹曰：此為我姓，生而白首，故號老子，耳有三漏，故號老

聾。○五宗綱紀云：姓李，名宰，定王丁巳九月十四日生，○月令廣義云：玉

女者，老子之母也，夢五色霞光，結如彈丸，流入口中，吞之有娠，懷胎八十

一年，息苑樹下，剖左腋而生，時武丁元年三月十五日也。○索綏前涼錄

云：乾元杲，七十二無妻，與鄰婦益壽氏為偶，娠八十年而生，○西陽雜錄

云：李母元君也，日生，精入口，吞而有孕，如此七十二年而生，○劉勰新論云：

老子感火星而生，○精入史云：感流星而震，十有二年而生，○高士傳：老子

皓首，故曰老子，仙邑於苦子，名賴鄉，賴乃萊也，故又曰老萊子，○高士傳：老

生於殷時，○神仙傳：老子名重耳，其母感大流星而有孕，或云：懷之七十

三千七百年、生於西那王國、至性純孝、賴俗化之、平生活淡、無欲外損榮。

此乃道德天尊事、非老子也、華、內養精氣、商周之際、歷數百年不衰、時稱古隱君子、史記、百有六十餘歲、或云二百餘歲、

○稚川云、老子在周三百餘歲、○路史云、母四百有四十、或云二百二十、廣記云、二百七十歲、○山堂肆考云、生於殷武丁、至始皇九年、歷年九

百九十六歲、○考武丁元年、至始皇九年、實共一千零八十七歲、老子在周、多更易名字、文王時、號燮邑

子、一作支先生、為守藏史、武王時、號育成子、為柱下史、康王時、號郭叔子、頃王

時、號老萊子、夫人甚賢哲、同老萊子隱於耕桑、著書十五篇、言道家之用、

楚莊王聞而訪之、時老萊子方織、王進而問曰、守國之政、願先生佐孤老

子曰、諾、王去、其妻樵還曰、子許之乎、曰、焉、妻曰、妾聞之、可食以酒肉者、可

隨而鞭箠、可授以官祿者、可隨而斧鉞、妾不能為人所制也、投畚而去、老

萊子欣然、即時與妻偕遁、史遷云、老子之子名宗、仕魏為將軍、封於段、宗

之子汪、汪之子言、言之玄孫瑕、仕於漢、瑕子解為膠西王太傅、家於齊、當

時祖孫父子、想必播遷無定、支分派別歟、或云、在越為范蠡、在齊為鴟夷、

在吳爲陶朱公、漢初爲黃石公、文帝時爲河上公、此皆不可測者也、葛稚川云、老子無世不出、數易名字、其所以然者、按九宮及三五經、元辰經云、人生各有厄會、至其時、必易名字、以隨元氣之變、乃可以度厄延年、今世有道者、亦多如此、老子在周數百餘年、其中必有厄會、非一是以名稍多耳、欲正定老子本末、故當以史書實錄爲主、並老子有經祕文以相參審、其他若俗說多虛妄、又西昇中、心及復命苞、珠韜玉機、金篇內經、皆云、老子白黃色、美眉廣額、長耳大目、疎齒方口、厚脣、額有三五達理、日角月懸、鼻純骨雙柱、耳有三漏門、足踏二五、手把十文、長九尺、齒六八、此聖人之儀表也、夫人受命自有通神、遠見者、與常人不同、應爲道主、故能爲天神所濟、眾仙所從、是以所出度世之法、凡九百三十卷、符書七十卷、皆老子本起中篇所記者也、目錄尙在、信而可徵、其不在此數者、皆後之道士、私所增益、非真文也、川稚老子無爲自化清靜自正史記專以長生爲務、故在周

雖。久。而。名。位。不。遷。蓋。欲。和。光。同。塵。內。實。自。然。道。成。乃。去。蓋。仙。人。也。神仙傳孔

子適周、將問禮於老子、老子曰、子所言者、其人與骨、皆已朽矣、獨其言猶在耳、且君子得其時則駕、不得其時則蓬累而行、吾聞之、良賈深藏若虛、君子盛德若愚、去子之驕氣、與多欲、態色、與淫志、是皆無益於子之身也、一日、問孔子曰、子亦得道乎、孔子曰、求二十七年而不得也、老子曰、使道可獻人、則人莫不獻之其君矣、使道可進人、則人莫不進之其親矣、使道可告人、則人莫不告之其兄弟矣、使道可傳人、則人莫不傳之其子矣、然而不可者、無他也、中無主、而道不可居也、孔子見老子而語仁義、老子曰、播糠眯目、則四方易位、蚊蟲蝕膚、則通夕不寐、今仁義慘然、乃憤吾心志、亂莫大焉、吾子使天下無失其樸、放風而動、總德而立、同歸自然可也、又奚傑然、若負大鼓而求亡子邪、夫鵠不日浴而白、烏不日黔而黑、黑白之樸、不足以辨媼妍、名譽之觀、不足以廣本性、泉涸魚相處於陸、相吮以溼、

相濡以沫，不若相忘於江湖。孔子謂老子曰：「某治詩書禮樂易象春秋，以干七十二君，論先王之道，而明周召之迹，一君無所鈎用，甚矣人之難說也。道之難明邪？」老子曰：「六經先王之陳迹也，豈其所以迹哉？今子之所言，皆猶迹也。夫迹履之所出而迹豈履哉？」孔子歸，三日不談。子貢怪而問之。孔子曰：「鳥吾知其能飛，魚吾知其能游，獸吾知其能走，走者可以網，游者可以綸，飛者可以矰，至於龍，吾不知其乘風雲而上九天矣。今見老子，其猶龍乎？」集史遷老子居周久之，見周德衰，乃乘青牛車，西出秦關，以昇崑崙，關令尹喜望紫氣先知焉，乃掃道四十里以迎之。已而老子果至，尹喜曰：「翁將隱矣，強爲我著書。」乃停車關中，作道德五千餘言，盡授尹喜而去。東漢閒，青州有王氏子者，名成，字玄甫，道號東華，遇崑崙西母王啓珠，珠喜其同姓，賜號白雲上真，授以老子之青符玉篆、金科靈文，玄甫服習三年，勤心弗懈。老子感而降之，卽以黃庭內景刪爲一卷，名曰外景，以授玄。

甫。修持兼示九轉八瓊丹火候。玄甫乃韜光晦跡，結菴靜煉，功成號東華帝君，理東方少陽之氣，復稱紫府少陽，爲扶桑大帝，君輔相，三傳至純陽先生。先生云：老子之外景及玉宸之內景，皆藏於扶桑宮中，東華祖贊而傳之，所以著老子度世之心也。夫老子前身本太上老君所託，故隱顯變化與老君如一轍。老君在上古，首化三清，天皇時變名萬法天師，地皇時變名玄中法師，人皇時變名堅固先生，三皇後變名金闕帝君，伏羲時爲鬱華子，又改神農時爲九靈老子，帝嚳時爲祿圖子，堯時爲務成子，舜時爲尹壽子，夏禹時爲真行子，商湯時爲錫則子，至商武丁時始降全神爲老子。此又別開生面，再造乾坤之時也。後人不知，混以老君爲老子，遂以前身之事攢入後身，或云老子是先天地生，或云老子是天之精魄，使核實者歎爲虛渺，不出老仙正經。抱樸子云：夫有天德則有道術，道術之士何時暫之？是以羲軒以來，至於三代，顯名道術者，世世有之，何必常是一

老子也。皆由晚學之徒，好奇尚異，欲推崇老子，故有此說。其實論之，老子蓋得道之尤精者，非神異也。何者？若謂老子是得道，則人必勉力追慕，若謂是神異，則長生不可學也。以愚論之，老君在前爲神異，老子在後與人同爲神異者，不可學，與人同者則可學也。稚川之心，只從實據而已。儒者謂聖人之生，因人氣而稟天精，其言最允。老子生身，借四大以成形，精修盛業，爲神仙模範，道德宗風，功完行滿，歸總諸天，分而爲萬，合而爲一，分神降世，俱以修道爲本，其不可學者在此，其有可學者亦在此也。至若莊生方朔輩，謂爲老子易名者，皆不可信。此蓋老子所賜者也。寶頌云：產漆園方朔之輩，丹析微芒，是乃如丹陽之母，夢受神人丹篆，而產大仙才也。仙傳曰：世遵老子之教者，皆清虛恬靜，與世無爭，故能被褐懷玉，無有顛沛於險世，其源遠流長，汪洋若此，豈非乾坤所定萬世之師表哉？月居青島數載，嘗以老子清淨法，指示晚成朱子，結成李子，迴風劉子，蓋兢兢恐

懼、不敢忘家法云、

前有老君、後有老子、是一、是二、融洽分明、其文品則流水今日、明月前身者也、吾山

夾敘夾議、亦史亦莊、所集諸家傳記、皆能擷秀餐英、此老子第一篇寶傳也、保和



## 太上十三經註陰符經解序

陰符以三才之理、萬化之基、定修煉之術、真似開闢以來、應有文字、其所言者皆自然也、或言是周末戰國時書、不過在盜機生殺間、疑其爲怪怪奇奇、而不知其理實平正也、或言是達觀子李筌所作、使筌能言此、吾卽推之爲廣成、或言廣成是老子氣化前身、不應遽言夫此、殊不知古亦天地、今亦天地、古亦日月、今亦日月也、但其書得之嵩山虎口巖、自唐始出、黃帝以來、已隔數千餘歲、後人不免生疑、筌遇驪山老姆、授以陰符玄義、戒筌曰、陰符三百餘字、百言演道、百言演法、百言演術、參演其三、混而爲一、上有神仙抱一之道、中有富國安民之法、下有強兵戰勝之術、非虛語也、夫上中下者、非言三篇之名、乃言三等之義耳、此三者參伍混淆於經內、反覆細繹、隱躍篇中、正所謂參演其三、混而爲一也、仙家謂強兵戰勝、乃還丹向上之事、何又名爲下等、老子曰、佳兵者、不祥之氣、不得已而用。

之者也。愚前註道德經，謬爲聖師許可，近讀陰符，又喜其文簡，其旨遠，字字切修煉祕語，乃復澄心觀物，更爲註以發明之。卷石山人火西月，自序於大江上。

## 序

人知其神之神，不知不神之所以。神，我觀涵虛，容貌如愚，人皆以愚虞之，我以不愚虞之也。及涵虛註解道德清靜定觀五廚諸經，人又以奇其之，我又以不奇其之也。近者觀天明五賊，察地論安民，民安國富之經，強兵戰勝之術，一發之於陰符註解，由是而涵虛之蘊藏，吾亦不能測之也。自序謂開闢以來，應有文字，力辨其爲古書，可謂有才有識也。夫陰符者，出於黃帝之時，殺戮蚩尤之後，黃帝訪廣成，廣成授此經，默相在廷諸人，如風後力牧，岐伯桐君，門苞大撓，是皆明殺機，悉生死通甲子者，故廣成環而視之，發爲奇險之語，內藏平坦之途，蓋欲黃帝之左右，皆得聞此妙音。

度黃帝。卽所以度諸臣也。廣成子成人真廣也哉。三代以下之儒。或疑爲非三代以上之書。不過在字句閒皮相耳。今有一神丹於此。入市求售。詭云殺鼠之藥。又謂可以治病人。必非之笑之。且詬罵之。爲其毒藥也。何以又云能治病。然有見識者。購而服之。則白日昇空也。此卽陰符之謂夫。此卽陰符之謂夫。是爲序。

蓬萊山紫光洞道友張全一拜譔

## 輯諸家評語

達觀子曰、內出天機、外合人事、觀其精妙、黃庭八景、不足以爲玄、察其至要、百家子史、不足以爲學、任其智巧、孫吳韓子、不足以爲奇、是以動植之性、成敗之數、死生之理、無非機也。

張果曰、觀自然之道、無所觀也、不觀之以目、而觀之以心、以深微而無所見、故能照自然之性、其斯之謂陰、執自然之行、無所執也、不執之以手、而執之以機、機變通而無所繫、故能契自然之現、其斯之謂符。此亦一解

呂純陽曰、宋儒邵子、善讀陰符、宇宙在乎手、萬化生乎身、此陰符語也、擊壤篇襲用其句、默契者微矣。

閻邱次孟曰、陰符經、所謂自然之道靜、故天地萬物生、天地之道浸、故陰陽勝、陰陽相推、變化順矣、此數語、雖六經之言、無以加。

朱子曰、自然之道靜四句、極說得妙、靜能生動、便是漸漸恁地消去、又漸

漸慙地長，天地之道，便是常慙地示人。又曰：天地之道浸，這句極好。陰陽之道，無日不相勝，只管逐些子挨出，這箇退一分，那箇便進一分。又曰：若不是極靜，則天地萬物不生。浸字下得妙，浸者漸也。天地之道，漸漸消長，故剛柔勝，此便是吉凶貞勝之理。陰符經此等處，特然好。

朱子曰：陰符三返晝夜之說，如修養家子午行持，今日如此，明日如此，做得愈熟，愈有效驗。

陰符考異曰：驢山老姆註，往往後人僞託，語意殊淺，閒引張果語，則知其出張後也。

歐陽巽齊曰：道術裂，能爲書者名爲書，正言者或駁不純，陰符獨用反言而合於正。

魏鶴山曰：李嘉猷博通經子百氏，而深於易，晚得專氣致柔之說，以陰符參同，博考精玩，篤信不懈，然則知道者，固合是二書，與易同用云。

陸潛虛曰、陰符道德所言皆盜機逆用之事、至於治國用兵、與取天下、及爰有奇器、是生萬象、八卦甲子、神機鬼藏等語、皆有深旨、世人不知、指陰符爲兵機、用老子以治國、失之遠矣、

# 太上十三經註陰符經類解

太上氣化前身廣成子著

樹下涵虛述

陰符經者。修煉之書也。陰符對陽火。言言陰不言陽。陽在其中矣。易翼曰。一陰一陽之謂道。以陰爲先而陽爲後者。蓋天地萬物之理。無靜不生動。剝所以居復之先也。陰符一卷。卽陰陽交契機關。神之神滅於此。不神之神生於此。是乃殺與發。隱顯之處。反與復出入之門。日與月消長之會。大與小往來之路。死與生制伏之根。恩與害相乘之地。水與火進退之鄉也。陰陽相制。則陰陽相勝。陰符操變化之神焉。但掌陰符者。須知身有奇器。藏器於身。待時而動。則卦象甲子。天地鬼神。無不合道。又何難富國安民。強兵戰勝。抱一全真而已哉。夾漈鄭氏藝文略載陰符經傳註。凡三十八部。五十一卷。迄今數百年。其增注。又不知幾何矣。余復合老易參同解之名曰類解。

觀天之道。執天之行。盡矣。

觀天之道、開口便說。陰符老子曰：功成名遂身退，天之道也。執天之行，接口便補。陽火易象曰：天行健，君子以自強不息。夫觀天道者，觀其生成暢遂，至冬令而退藏。坤六道窮之義在其中矣。執天行者，執其潛見惕躍，至九五而飛龍在天。坤承天行之義，乘其後矣。首二句暗將乾坤二卦包括在前。陰符卽易道也。盡矣嘆觀止已。

天有五賊。見之者昌。五賊在心。施行於天。宇宙在乎手。萬化生乎身。

賊卽下文剋字盜字之義。五賊五行也。天有五行。相剋寓相生之妙。相盜藏相宜之機。人能洞見其理。則道氣昌隆。夫五行在人心。倒行逆施。方能相剋相生。相盜相宜。觀此妙義在天已然。人能體天施行。則宇宙在手。萬化生身矣。旣曰生身。則五賊非賊也。

天性人也。人心機也。立天之道以定人也。

性卽理也。五賊者天之理。卽人之理也。在人則運於心。而使之剋中相生。盜中相



宜。只用一箇機字。易翼曰。立天之道。曰陰與陽。言天而地在。言地而人在。故曰立天之道。以定人也。陰陽包五行在內。人豈能外陰陽哉。

天發殺機。星辰隱

一作

伏。地發殺機。龍蛇起陸。人發殺機。天地反覆。天人

合發。萬化定基。

發者。生機也。殺者。死機也。生死。卽動靜機。括藏生機於死機之中。靜而後動也。隱伏者。暗地轉移。以靜言。言靜而動。在起陸者。奮地飛出。以動言。言動而靜。在陰符句語。每各吐半邊。使人隅反。人發殺機。天地反覆。人與天地爲三。其殺機亦自相類。易所謂反復其道。七日來復是也。反復者。轉生殺之柄。握消長之權也。天人合發。萬化定基。此機同。此理同也。○昔呂祖化身爲陳家傭。陳與一道者。講人發殺機。天地反覆。未曉殺機之旨。呂祖從旁接聲曰。生者。不生死者。不死。已生而殺。生未死而學死。則長生矣。今按呂祖此語。知殺機乃生死關頭。惜陳爲道士所迷。甫驚異而旋惑也。

性有巧拙。可以伏藏。九竅之邪。在乎三要。可以動靜。火生於木。禍發必剋。姦生於國。時動必潰。知之修煉。謂之聖人。

有氣質之性。有本來之性。氣質之性。似巧實拙。本來之性。似拙實巧。此二者可以伏藏。伏藏則寂然不動。感而遂通。巧藏拙。拙藏巧矣。夫人之所以不能伏藏者。以其有九竅之邪耳。九竅之邪。又以耳目口爲三要。此三者可以動。可以靜。靜則含眼光。凝耳韻。緘舍氣。三要反爲三寶。動則色令人盲。音令人聾。味令人爽。三要適成。三害不見。夫火乎。火生於木。而反剋木。猶之視生於目。而反傷目。聽生於耳。而反傷耳。味生於口。而反爽口。又如姦生於國。靜則邪伏。動則邪潰也。若知動靜之機。主靜修煉。則可謂之聖人。

天生天殺。道之理也。天地萬物之盜。萬物人之盜。人萬物之盜。三盜既宜。三才既安。故曰食其時。百體理。動其機。萬化安。

生殺者。天之妙理。卽至道之妙理也。殺之者。先盜藏其生氣也。天地爲萬物之盜。

故冬至春回。生氣先藏於歸根之處。萬物爲人之盜。故勾萌甲坼。生氣先藏於蟠。精之中。人爲萬物之盜。故取多用宏。生氣先藏於存養之內。殺中有生。培元氣以待時。盜之謂也。夫一動一靜。兩儀之常。而並育並行。三盜相養。既相養。則天地人物互藏其用矣。三才者天地人。不言物而物在。有一不安。必有不相宜者。三盜既宜。則三才亦安矣。三才既安。則發育萬物。因時而動也。故曰二字承上文而引古語。時卽生機初動之時。食時者。氣機初動。卽時吞入我家。則百骸俱理。機乃殺機。大靜之後。初出生機。隨其時而服食之。則萬象太平。故曰動其機。萬化安云。

人知其神之神。不知不神之所以神。日月有數。大小有定。聖功生焉。神明出焉。

修煉之功。莫妙於神。人知靈動者之爲神。而不知不用靈動者之所以神也。此神從靜極而生。時至神知。善審動機。其動機也。如日月之有數焉。參同云。三日出爲爽。震庚受西方。八日兌受丁。上弦平如繩。十五乾體就。盛甲滿東方。十六轉受統。

巽辛見平明。艮值於丙南。下弦二十三。坤乙三十日。東北喪其朋。此日月消長之數也。夫六門大藥。聖人以日月之盈虛測之。而六候得丹。又當以陰陽之大小準之。參同曰。陰陽交結。小往大來是也。小往則前行短。二候求藥也。大來則後行長。四候合丹也。十二分火候。卽在日月有數。大小有定之中。聖人之功於此生。神明之用於此出矣。

其盜機也。天下莫能見。莫能知。君子得之固躬。小人得之輕命。

盜機者。伐奪之機也。不但五行相剋。三才相襲爲盜機。卽抱神守氣。取坎填離。亦是盜機。至人默運神機入水府。造金鄉。踵希夷。絕視聽。此中有莫能見。莫能知者。神之神於此死。不神之神於此生。故君子得此盜機。可以造命而固躬。小人得此盜機。必至損躬而輕命。所謂正人用之而正。邪人用之而邪者也。

瞽者善聽。聾者善視。絕利一源。用師十倍。三返晝夜。用師萬倍。

瞽以耳爲目。卽聽以察人笑貌。故曰瞽者善聽。聾以目爲耳。卽是以揣人聲情。故

曰。聾者善視。然吾身有無目之人。而能曲聽者。又有無耳之人。而能旋視者。善視善聽。在辨水源清濁耳。老子曰。水善利萬物。以此知絕美之利。真一之源也。用師十倍者。易卦以地水爲師。土剋水。而水不動。則其水愈覺澄清。用師者。用土剋水。行險而順。以此毒天下。而民從之。吉又何咎矣。十以成數言。三返者。三數屬木也。夫離宮火精。水汞所生。木中藏火。同沈坤宮。坤實成坎。而生水。水中真氣。則爲金。木載金還之後。須用屯蒙抽添。故曰三返晝夜。用師萬倍者。萬以全數言。十月火符。乃能煉寶成丹。七返九還。卽三返也。

**心生於物。死於物。機在目。天之無恩。而大恩生。迅雷烈風。莫不蠢然。**

心因物而動。生於物也。逐物而亡。死於物也。夫九竅之邪。在乎三要。三要之邪。莫要於目焉。欲止其機。必用無恩。天無恩而大恩生。死中有生。動中有靜也。迅雷烈風。皆從蠢然之中。自然靈動。使天長用其風雷。則風雷之靈氣。有時而盡。何以於重陰之下。待地雷之復。而起申命之巽風乎。

至樂性餘。至靜性廉。天之至私。用之至公。

承上無恩之義推之。無恩者猶之無爲。樂之至靜之至也。至樂者。其性閒適而有餘。至靜者。其性清淨而廉潔。故天有時而無雷無風。似至私也。能從蠢然中發出號令。又卽天之至公也。至私似無恩。至公則大恩生。

禽之制在氣。生者死之根。死者生之根。恩生於害。害生於恩。沈水入火。自

取滅亡。

此二句。王鳳洲藏本。接在害生於恩下。其意聯屬。今照其本。

白虎通。禽言爲人所禽制也。禽之制在氣。氣以火言。禽以朱雀言。以氣制禽。以火制火也。參同云。朱雀爲火精。執平調勝負。蓋言土壤水不起之候。必得朱雀之火。執其平衡。調其勝負。猛烹而極煉之火。蒸水沸。其金自隨水而上。騰則朱雀之制。卽在乎以火沈水。舉水制火也。其中有生死之機。水沸。火升入於離宮。離火反爲坎水。所滅。生者死之根也。制伏拘鉗。不飛不走。鉛汞俱死。同歸厚土。這同大死。今方活。死者生之根也。恩生於害。以火沈水也。害生於恩。引水入火也。沈水入火之

妙。自、生、自、死、於、其、間。故曰自取滅亡。

愚人以天地文理聖。我以時物文理哲。人以愚虞也疑聖。我以不愚虞聖。人

以奇其期聖。我以不奇其聖。此六句傳者謂武伯贊詞鳳洲藏本刪去今仍存之移於自取滅亡之下

愚人以通天文察地理爲聖。若只如此。究於身心何益。我於天文中考其時行之妙。地理中玩其物生之機。盜天地而奪造化。方不愧爲明哲。所謂觀天之道。執天之行。至矣。人以愚虞聖。我以不愚虞聖。所謂知之修煉。謂之聖人也。人以奇其聖。我以不奇其聖。所謂人知其神之神。不知不神之所以神也。又况日月有定。大小有數。三才相盜。皆自然之聖功也。何奇之有。此六句皆似申贊上文言。

自然之道靜。故天地萬物生。天地之道浸。故陰陽勝。陰陽相推而變化順矣。

自然之道。一靜而已。靜中生動。動則天地萬物生。天地之道。一浸而已。浸卽自然之象。陰浸浸而下降。陽浸浸而上升。陰陽升降。妙在相勝。不相勝則不相推。陰陽

相推而變化順其自然已。變化者進退之象也。朱子曰：自然四句極說得好。又曰：浸字最下得妙。

是故聖人知自然之道不可違。因而制之。至靜之道。律歷所不能契。爰有奇器。是生萬象。八卦甲子。神機鬼藏。陰陽相勝之術。昭昭乎。進乎象矣。

因而制之者。因自然之道。制爲修煉之法也。夫自然之道。實從至靜中發出。至靜之中。別有歲月。乾坤。人閒律歷不能契也。靜在何處。有奇器焉。玄關一竅是也。萬象生於中。八卦變於中。甲子運於中。神機難測。鬼藏莫曉。陰陽相數之數。無不出乎其閒。昭昭乎人所共見之理。非隱怪難知之事也。進乎象矣。象卽易象之象。象也者。象也。



# 清淨經解

老君曰。大道無形。生育天地。

無極生太極。

大道無情。運行日月。

無爲無不爲。

大道無名。長養萬物。

無物生有物。

吾不知其名。強名曰道。

首是爲道。先天地而行生者也。雖曰強名。亦卻自然。

夫道者。有清有濁。有動有靜。天清地濁。天動地靜。男清女濁。男動女靜。降本流末。而生萬物。

清與動爲本。濁與靜爲末。一降一流。一施一受也。清濁相融。動靜交媾。則萬物於

此滋生矣。

清者濁之源。

無。生。有。

動者靜之基。

有。返。無。

人能常清靜。天地悉皆歸。

天清地靜。一齊返入於無矣。

夫人神好清。而心擾之。

擾神之心。妄心也。

人心好靜。而慾牽之。

好靜之心。真心也。

若能常遣其慾而心自靜。

遣慾者。必先捨事。靜心者。必先遣慾。

澄其心。而神自清。

澄心者。洗心退藏也。心如止水。其神自清。

自然六慾不生。

無眼耳鼻舌身意。自無色聲香味觸法。

三毒消滅。

三毒者。陰神害人。性陰精害人。命陰氣伐人。五臟卽三尸也。三尸皆人身陰賊。或言三彭三姑者。皆妄。

所以不能者。爲心未澄。慾未遣也。

神不能清。先由慾不能遣。

能遣之者。內觀其心。心無其心。

知三心之不可得也。

外觀其形。形無其形。遠觀其物。物無其物。

知四相之俱忘也。

三者既悟。惟見於空。

返照入空矣。

觀空亦空。空無所空。

觀空到無所之地。空斯大矣。若有所。則不成空。

所空既無。無亦無。

觀空到無所之後。空亦無矣。若有空。則不能無。無之又無。無亦不立。

無無既無。湛然常寂。

萬法皆空矣。

寂無所寂。欲豈能生。

寂之又寂。何慮何思。

欲既不生。卽是真靜。

此靜之所以先宜遣慾也。

真常應物。真常得住。

真靜爲常。則曰真常。吾師云。真常能應物。應物自不迷。不迷性自住。同此旨意也。常應常靜。常清靜矣。

定觀云。有事無事。常若無心。處靜處喧。其志唯一。

如此清靜。漸入真道。旣入真道。名爲得道。

人無妄心。則有真心。

雖名得道。實無所得。

沖而用之。不自滿假。

爲化衆生。名爲得道。

去妄歸真。可稱道人也。

能悟之者可傳聖道。

性功既悟。命功乃傳。或問曰。上言實無所得。此言可傳聖道。然則清淨一經。尙未言道乎。稟菴曰。非也。你把無所得錯講了。這就是入道返觀。講究本來妙訣。

老君曰。

心長語重。故復開示。

上士無爭。下士好爭。上德不德。下德執德。執著之者。不名道德。

無爭。則無欲。好爭。則多欲。不德。乃有德。執德。便無德。人無至德。至道不凝。執德者。不弘也。安能具虛靈廣大之德。以合我虛靈廣大之道乎。

眾生所以不得真道者。爲有妄心。既有妄心。卽驚其神。既驚其神。卽著萬物。既著萬物。卽生貪求。既生貪求。卽是煩惱。煩惱妄想。憂苦身心。便遭濁辱。流浪生死。常沈苦海。永失真道。

此節反言。以申上文清淨入真道之意也。卽有可歎者。以不靜之妄心。驚至清之

真神。著物妄想。心不能靜。真神反化爲妄心也。安能得道乎。

真常之道。悟者自得。得悟道者。常清靜矣。

悟道之人。終不外乎清淨。清淨之法。終不外乎遣欲。遣欲是一章喫緊處。又況心靜則火降。神清則氣慧。定中生慧。本命自來。更有自然而不知其所以然者。

## 玉樞經約解

玄裔涵虛子註

居中而運。則謂之樞。北斗一星名天樞。取其運於中央也。人身以神爲樞。纖塵不染。有如玉之清明。故曰玉樞。此經大旨。蓋教人煉元神也。

天尊言。爾諸天人。欲聞至道。至道深窈。不在其他。爾既欲聞無聞者。是無聞無見。卽是真道。聞見亦泯。惟爾而已。爾尙非有。何況於是。不聞而聞。何道可談。

雪亮冰清。不煩言解。何況於是。是字。指聞見言。

大尊言。道者以誠而入。以默而守。以柔而用。用誠似愚。用默似訥。用柔似拙。夫如是。則可與忘形。可與忘我。可與忘忘。

此皆虛無中功夫。

人道者知止。守道者知謹。用道者知微。能知微則慧光生。能知謹則聖智全。能知止則泰定安。泰定安則聖智全。聖智全則慧光生。慧光生則與道



爲一。是名真忘。惟其忘而不忘。忘無可忘。無可忘者。卽是至道。道在天地。天地不知。有情無情。惟一無二。

能入要能守。能守要能用。知止則不遷。知謹則不出。知微則深。造杳冥。杳冥生恍惚。靈覺著焉。卽慧光也。不出則神恬。不遷則氣靜。氣靜則神恬。神恬則太虛之中。一靈獨運。只知有道。而不知有他。故曰是名真忘。真忘者。忘而不忘。忘無可忘者也。真忘卽至道也。

天尊言。吾於今世。何以利生。爲諸天人。演此妙寶。得悟之者。俾躋仙阼。學道之士。信有氣數。夫風土不同。則稟受自異。故謂之氣。智愚不同。則清濁自異。故謂之數。數繫乎命。氣繫乎天。氣數所囿。天命居告。告格也不得真道。愚可以智。濁可以清。惟命俾之。愚昏昏。濁冥冥。亦風土稟受之移之。天地神其機。使人不知。則曰自然。使知其不知。則亦曰自然。自然之妙。雖妙於知。而所以妙。則自乎不知。然於道。則未始自以愚之濁之。諸天聞已。四眾

咸悅

烹明天心泰安閑便是家訓知中妙理  
到處月光華

意定國風處淨心息自調這我表太守  
不寬地大高

眼我加外者莫片水晶宮自經爐火化  
不在有妄中

歲在壬辰春得 即指明月  
引程中錄三事法一

## 護命經約解

爾時。元始天尊。在七寶林中。五明宮內。與無極眾聖俱放無極光明。照無極世界。觀無極眾生。受無極苦惱。宛轉世間。輪迴生死。漂浪愛河。流吹慾海。沈滯聲色。迷惑有無。無空有空。無色有色。無無有無。有有無有。終始暗昧。不能自明。畢竟迷惑。

元始者。祖氣也。祖氣化生。真神即見。此神在天心之中。黃宮之內。一神正位。萬神朝宗。非若無極眾生。盡是一派識神。受無窮苦趣。彼眾生者。皆執迷也。執空不是。執色不是。無中執有不是。有中執無亦不是。殊可憫哉。

天尊告曰。爾等眾生。從不有中。有不無中。無不色中。色不空中。空非有爲有。非無爲無。非色爲色。非空爲空。空即是空。空無定空。色即是色。色無定色。即色是空。即空是色。若能知空不空。知色不色。名爲照了。始達妙音。識無空法。洞觀無礙。入眾妙門。自然解悟。離諸疑網。不著空見。

此節爲眾生說破空色無有之迷。若眾生有解悟者。卽能離諸迷惑。

清淨六根。斷除邪障。我卽爲爾說是妙經。名曰護命。濟度眾生。傳教世間。流通誦讀。卽有飛天神王。破邪金剛。護法靈童。救苦真人。金睛猛獸。各百億萬眾。俱侍衛是經。隨所供養。捍危扶衰。度一切眾生。離諸染著。

此節重清淨一句。清淨六根。乃得此護命妙寶。離諸苦惱。

爾時天尊卽說偈曰。視不見我。聽不得聞。離種種邊名爲妙道。

不見我。不聞我。則無我也。我爲種種之邊害。無我則種種皆離。孔子無意無必無固。而歸於無我。蓋無我則意必固皆絕也。

## 日用經約解

日用者。猶言十二時中不可須臾離者也。有功夫自有效驗。總要清淨身心。經中二段云。十二時中。常念清淨。末段云。十二時中。常要清淨。此太上喫緊教人處。故一再言之。十二時中。常以清淨爲功。清淨乃日用之本。經語明顯。不煩註疏。玄裔西月謹識。

夫日用者。飲食則定。禁口端坐。莫起一念。萬事俱忘。存神定意。眼不視物。耳不聽聲。一心內守。調息綿綿。漸漸呼出。莫教閒斷。似有如無。自然心火下降。腎水上升。口裏津生。靈真附體。得至長生之路也。

首段言下手功夫。

十二時中。常念清淨。一念不起。謂之清。靈臺無物。謂之淨。身是氣之宅。心是神之舍。意行則神行。神行則氣散。神聚則五行真炁。結成刀圭。自然身中有身。沖和氣透。醍醐灌頂。行住坐臥。常覺身體如風之行。腹中如雷之。

鳴。耳。聽。仙。音。無。絃。之。曲。不。言。而。自。聲。不。鼓。而。自。鳴。神。氣。交。結。嬰。兒。回。轉。得。觀。內。景。能。自。言。語。見。虛。無。之。事。與。聖。同。居。神。自。出。入。天。地。齊。壽。脫。離。生。死。矣。

十二時二句以入室時言身心清淨效驗自呈下文皆在此二句之中。莫教有損十二時中常要清淨神是氣之子氣是神之母如雞抱卵存神養氣能無離乎妙哉妙哉。

十二時再申二句以養丹時言觀莫教有損四字便知。

# 大通經約解

涵虛子註

大通者。廣大圓通之義也。經中無形。無體。無象。無相。無爲。皆大無方。通無礙也。

## 真空章

先天而生。生而無形。後天而存。存而無體。然而無體。未嘗存也。故曰。不可思議。

先天氣無質。後天神無方。然神雖無方。而運化卻有方。故曰未嘗存也。不可思議。妙用無窮也。

## 玄理章

靜爲之性。心在其中矣。動爲之心。性在其中矣。心生。性滅。心滅。性現。如空無象。湛然圓滿。

靜爲性。而心在中。一切皆忘。性定。心亦定矣。動爲心。而性亦在中。一靈獨覺。心見性亦見矣。凡人所以不見性者。爲有妄心。既有妄心。其性卽隱。若無妄心。其性卽

見。以。性。體。本。空。耳。如。空。無。象。性。體。湛。然。

### 玄妙章

大道無相。故內攝於其有。真性無爲。故外不生其心。如如自然。廣無邊際。對境忘境。不沈於六賊之魔。居塵出塵。不落於萬緣之化。致靜不動。致和不遷。慧照十方。虛變無爲。頌曰。

有。法。悟。無。法。

無。修。解。有。修。

包。含。萬。象。體。

不。掛。一。絲。頭。

無相則無有。內攝其有。則還無相之道也。無爲則無心。外不生心。則返無爲之性也。攝有還無。則無相。收心返性。則無爲。無相無爲。則無邊際也。由是而對境居塵。似覺有相有爲。不沈不落。仍覺無相無爲。六賊萬緣。何足掛心哉。靜不動定也。和不遷安也。慧照虛變。則元神善運矣。要之。無。相。無。爲。也。



# 太上十三經註赤文洞古經約解

## 操真章

有動之動。出於不動。有爲之爲。出於無爲。

有動之動。陽氣也。寂靜中生來。故曰出於不動。有爲之爲。返還也。清淨中行。持。故曰出於無爲。

無爲則神歸。神歸則萬物寂。不動則氣泯。氣泯則萬物生。

無爲則神歸。神好清也。神歸則物寂。清則淨矣。不動則氣泯。氣入玄也。氣泯則物生。玄又子矣。

神神相守。物物相資。厥本歸根。

相守者。以無合無。相資者。以有還有。如是則後天返先天。而根本固矣。

默而悟之。我自識之。入乎無間。

默而悟者。杳冥生恍惚也。我自識者。一靈獨覺也。如此則深入玄通。而無間隔矣。

不死不生。與天地爲一。

操真之道得矣。

### 入聖章

忘於目則光溢無極。忘於耳則心識常淵。兩機俱忘。絕眾妙之門。

目機靜則慧光自生。耳機靜則心地自澄。無欲觀妙。正在此時。得此一妙。則空絕眾妙矣。

純純全全。合乎大方。溟溟淙淙。合乎無倫。天地之大。我之所維。萬物之眾。我之所持。曷有窮終。以語其弊哉。

有物混成。先天地生。大無方體。高無等倫。天地萬物。皆我維持。雖有善言者。亦不能尋究其弊。以其無盡也。世閒有盡者。卽有弊端可語。道無窮終。安有弊之可語哉。

### 住世章

養其無象。象故常存。守其無體。體故全真。全真相濟。可以長久。天得其真。故長。地得其真。故久。人得其真。故壽。世人所以不能長久者。爲喪其無象。散其無體。不能使九竅百骸。與真體並存。故死矣。

無象者。氣也。無體者。神也。以神合氣。丹道自成。故曰全真相濟。可以長久。下九句。明顯易知。茲不註。

## 定觀經約解

紫霞粟菴子敬述

定觀。卽佛門止觀之義。觀卽內觀。外觀。遠觀。空觀也。人能定觀。則神不動搖。必能內觀無心。外觀無形。遠觀無物。觀空亦空矣。道書全集。有混然子註。語意支離。未明宗旨。茲照經義述之。

天尊告左玄真人曰。

左讀佐。輔也。助也。輔助玄功之臣也。書周公左右先王。皆作去聲。註。左右輔助也。夫欲修道。必先捨事。外事都絕。無與忤心。

外事乃不關身心之事。忤。拂逆也。拂逆生煩惱。故先捨之。而盡絕之。乃不興煩惱之心。

然後安坐。內觀心起。若覺一念起。須除滅。務令安靜。

念。乃的有貪著之念。佛經云。從起心動念處。下功夫。故須除之滅之。其次雖非的有貪著。浮遊亂想。亦盡滅除。晝夜勤行。須臾不替。

的有貪著。卽上節念字。如名利之類是也。浮遊亂想。乃是未有貪著者。浮空而來。遊思不斷。雜亂無章。不關緊要之事也。替廢也。

惟滅動心。不滅照心。但凝空心。不凝住心。不依一法。而心常住。

念卽動心。照卽返觀之心。空卽無欲之心。住乃執著之心。不依一法。卽萬物皆空。而心常定矣。

否則凡躁競。

反言以結上文。

其次初學。息心甚難。或息不得。暫停還失。去留交戰。百體流行。久久精思。方乃謂熟。勿以暫收。不得。遂廢。千生之業。

息心者。佛云安心也。暫停還失者。儒云操存舍亡也。亡則去。去則牽於境。存則留。留則返諸心。心境迴環。有如交戰。隨息來往。故曰百體流行。欲得停留之法。須思調心之理。無非由暫而常。精思既久。乃能調熟。始而暫收。繼而常住。千生之業。卽

上文常住之心也。

少得靜已。則於行立坐臥之間。涉事之處。喧鬧之所。皆作意安。有事無事。常若無心。處靜處喧。其志唯一。

少。稍也。已。止也。稍得靜止。必須境上試過。乃見其心之動不動焉。行立坐臥。處靜處喧。皆境也。作意。持立也。有無動喧四句。皆作意功夫。

若束心太急急。則成病。氣發狂顛。是其候也。

心好動而收之太迫。必成暴躁之病。氣即心中之氣。心動則氣動。狂即暴之證候。顛即躁之證候也。狂顛猶小。暴躁則甚。

心若不動。又須放任寬急得所。自恆調適。制而不著。放而不動。處喧無惡。涉事無惱者。此是真定。

得所者。合宜也。自恆調適者。隨其自自在在。安安閑閑也。不著不動。即寬急得所。無惡無惱。即自恆調適。真定。常靜也。

不以。涉。事。無。惱。故。求。多。事。不。以。處。喧。無。惡。強。求。就。喧。以。無。事。爲。眞。宅。有。事。爲。應。跡。若。水。鏡。之。爲。鑒。則。隨。物。而。現。形。善。巧。方。便。惟。能。入。定。

故。求。多。事。安。知。無。惱。不。生。惱。耶。強。求。就。喧。安。知。無。惡。不。生。惡。耶。眞。宅。以。靜。境。言。應。跡。以。動。境。言。善。巧。方。便。者。隨。心。應。物。卽。應。跡。也。常。應。常。靜。只。求。能。入。定。功。耳。故。曰。惟。能。入。定。

慧。發。遲。速。則。不。由。人。勿。令。定。中。急。急。求。慧。急。則。傷。性。傷。則。無。慧。若。定。不。求。慧。而。慧。自。生。定。名。眞。慧。慧。而。不。用。實。智。若。愚。益。資。定。慧。雙。美。無。極。

由。定。生。慧。隨。其。自。然。用。慧。不。慧。不。慧。乃。慧。定。慧。雙。修。其。美。無。窮。

若。定。中。念。起。多。感。眾。邪。妖。精。百。魅。隨。心。應。見。所。見。天。尊。諸。仙。尊。人。是。其。祥。也。

祥。兆。也。古。人。有。禳。祥。妖。祥。二。解。此。以。妖。祥。言。

唯。令。定。心。之。上。豁。然。無。覆。定。心。之。下。曠。然。無。基。舊。業。日。銷。新。業。不。造。無。所。

聖凝。迴脫塵籠。行而久之。自然得道。

上無覆。下無基。一空而已矣。此定觀進一層功夫。卽前經觀空亦空。欲豈能生之旨也。

夫得道之人。凡有七候。一者。心得定易。也治覺諸塵漏。二者。宿疾普銷。身心輕爽。三者。填補天損。還年復命。四者。延數千歲。名曰仙人。五者。煉形爲氣。名曰真人。六者。煉氣成神。名曰神人。七者。煉神合道。名曰至人。其於鑒力。隨候益明。得至道。成慧乃圓備。

圓備。則七候皆歷盡矣。

若乃久學定心。身無一候。促齡穢質。色謝形枯。方空。自云慧覺。又稱成道者。求道之理。實在未然。而說頌曰。

知起生於境。	火發生於緣。	各是真動性。	承流失道源。
起心欲息知。	知起心更煩。	了知性本空。	知則眾妙門。



此經引人修心入道。委曲周全。慈悲至矣。特爲依經解義。以揭婆心。冀並識。

# 五廚經解

經是五言古體句法、極爲拘衍、故詳述之、

## 食本子涵虛註

唐京肅明觀尹惜真人曰。夫存一氣和泰和。則五藏充滿。五神靜正。五藏充滿滋味足。五神靜則嗜慾除。此經是五藏之所取給。如求食於廚。故云五廚爾。

一氣和泰和。得一道皆泰和。乃無一和。玄理同玄際。

一氣者。先天一氣也。和泰和。會合五藏中不和之氣也。既合五藏之氣。則得一氣爲道氣。由是一身皆泰和之氣也。一身由泰和之氣。則和氣充周。渾然浩然。無一和之可名也。理。性也。言性而命在際。交也。兩玄不可分。以玄交。玄則各正。性命保合。太和也。

不以意思意。亦不求無思。意而無有思。是法如是持。

下意字。以真意言。慧光是也。不以意思意者。二玄相交之際。慧發遲速。不由人知。勿令定中。急急求慧也。然亦不求無思。卻要求注意規中。忘而不忘。不忘而忘。有意無意閒。一氣生而慧光見。乃善行持者也。故曰意而無有思。是法如是持。

莫以心緣心。還莫住絕緣。心在莫存心。真則守真淵。

莫以內照之心。外緣人欲之心。則內想不出。外想不入也。既存絕外緣之心。又莫執住絕緣之心。所謂又須放。任寬急得所。自恆調適。制而不著。放而不動也。心在乎內。亦莫存一個在內之心。爲法所縛。只要得其真常。靜守深淵。契所謂浮游守規中是也。

修理志離志。積修不符離。志而不修。志已業已無知。

修性之功。先持其志。後離其志。持其志。則用志不紛。離其志。則委志虛無。若使積力修性。苦持其志。是名邊見。必起住心。必與離志之道不相符合。夫維持其志而不持其志。綿綿若存。則修己之業。無庸以己見參乎其間。自自在在。安安閑閑。則清淨無爲矣。

諸食氣結氣。非諸久定結。氣歸諸本氣。隨取當隨洩。

黃庭經曰。人皆食穀與五味。獨食太和陰陽氣。由此印之。諸凡食滋味以養氣者。

不過暫時融結之氣。旋飽旋餒。非一氣和泰和之氣。長存身中久久定結也。五藏之中。各有泰和爲本。至人攢合五氣。立爲丹鼎。鼎中一氣生來。各歸諸氣之本。我隨取之。亦隨洩之。取則五氣朝元。洩則百骸俱理。易所謂黃中通理。正位居體。美在其中。暢於四支。發於事業。美之至也。洩。卽暢發之義也。

## 明鏡匣經

明鏡匣。發明黃白細微。有如寶鏡出匣。光明清亮。其要在水銀一味。其法在生死水銀。其不在先煉真土。

太上慈悲。直將大丹要旨。形於竹帛。人能至誠格天。必有太清真人爲之抉破微言。則萬法皆通矣。仙律甚嚴。不敢妄註。謹將真經要妙。略吐於圈點之中。

世人不識一。一氣生萬物。若人知一趣。得一萬事畢。一乃水之基。繼續東方木。癸鉛生辛金。白淨瑩如玉。二乃火之精。不失庚方父。壬水生黃金。金作中宮土。黃金硃砂父。白金水銀母。壬癸水中精。識得爲戊己。黑鉛非真鉛。內有先天水。硃砂非真汞。內有玄元火。水火能既濟。不失坤方土。真母不通靈。須用正陽補。取坎復還離。萬物歸元祖。坤母育嬰兒。乾父育姤女。姤女嫁嬰兒。卻配爲夫婦。水火結成團。夫婦自相顧。男女卻媾精。嫌精生男女。無父不成母。無母不許父。父母全真形。不失真龍虎。龍虎是黃芽。黃

芽。是。真。土。真。土。爲。至。藥。至。藥。不。離。祖。離。祖。不。成。丹。成。丹。真。道。理。牝。雞。不。能。雛。有。母。緣。無。父。空。自。單。卵。抱。氣。散。不。成。子。若。要。水。銀。死。先。須。死。其。母。母。死。會。玄。元。方。配。硃。砂。父。母。媾。真。精。方。死。水。銀。子。水。銀。死。爲。鉛。相。類。坤。方。土。坤。土。育。嬰。兒。化。作。水。銀。母。水。銀。只。一。味。不。離。南。方。火。乾。宮。有。朱。雀。坤。宮。有。玄。武。玄。武。產。坤。銀。朱。雀。化。黃。土。稟。會。在。中。宮。方。得。水。銀。死。北。斗。天。之。樞。內。含。中。宮。水。四。象。會。中。宮。南。北。爲。戊。己。真。精。生。乾。坤。鉛。汞。爲。父。母。父。母。是。庚。辛。實。稟。西。南。數。識。得。庚。辛。精。纔。煉。中。宮。土。真。土。產。其。中。方。鎮。中。央。水。若。人。識。真。汞。黃。金。內。神。火。若。人。識。真。鉛。白。金。內。神。水。二。氣。結。成。丹。不。愁。水。銀。死。水。火。不。能。識。安。知。乾。汞。理。溼。土。水。難。乾。乾。土。能。制。水。若。知。生。殺。機。便。是。還。丹。理。黃。金。是。真。火。白。金。是。真。水。多。少。煉。丹。人。都。做。迷。魂。鬼。己。土。非。真。硫。戊。土。非。天。癸。若。將。此。作。土。不。識。其。中。趣。水。銀。要。相。生。水。銀。須。先。死。要。得。水。銀。死。須。先。死。其。母。先。天。乾。坤。精。便。是。真。戊。己。乾。黃。坤。體。白。黃。白。藥。無。比。只。用。

黃。白。精。不。用。黃。白。體。黃。白。精。何。得。只。用。硃。砂。配。硃。砂。死。變。赤。方。得。水。銀。死。  
水。銀。不。能。飛。成。藥。在。於。此。神。仙。得。此。精。盜。奪。天。與。地。世。人。得。此。精。堆。金。成。  
富。貴。一。轉。至。九。轉。九。九。八。十。一。若。人。知。此。理。密。密。深。固。濟。收。藏。不。可。言。方。  
躋。神。仙。位。得。之。廣。濟。人。不。得。空。浪。費。知。此。如。輕。泄。天。神。亦。不。喜。慎。之。復。慎。  
之。千。言。並。萬。語。

## 金穀經

金穀歌者。明種藥之法也。大丹如黍米。先種於玉田之中。耕耘收穫。卽得金穀而食之。其要在鉛中作。其用在水銀一物耳。

煉丹訣。煉丹訣。仔細對君說。母炁初傳子。初子性方拙。次子亦如然。混沌難分別。三子始光明。點化分剛決。一子誕一子。九子性猛烈。清淨步太虛。天仙來迎接。此丹傳至道。莫與非人說。丹丹丹。一粒遐齡千萬劫。一生二。二生三。三生萬物無休歇。無緣難遇此丹經。此是聖人真口訣。鼎無頭。釜無耳。庚爲表。辛爲裏。更無別藥直下取。惟有水火相配對。燕雀不生鳳。狐兔不乳馬。若無真父母。所生都是假。種禾當用粟。無粟穀不生。煉丹須用寶。無寶丹不成。若用凡雜類。總是不成。真用鉛。不用鉛。須向鉛中作。及至用鉛時。用鉛還是錯。若要水銀死。先須死水銀。水銀若不死。如何死水銀。生熟自相制。相制自通靈。黑赤丹砂汞。結成。明知此理最幽深。不離男女。



生男女。生下男女更長孫。水銀一物別無物。先作肉兮後作骨。骨肉相親。化作真。從此河車任反覆。此藥無爐。只有鼎。一鼎化爲千萬鼎。金化金兮銀化銀。何曾別有外神靈。轉制分胎三次後。卻嫌宗祖是囂塵。藥卽是金。金是藥。母能養子意偏深。妊女牢藏神室內。深閨養之自堅心。玉田金穀。隨時種。吾今細說甚分明。得人守之宜秘隱。不秘不隱遭天嗔。

## 後天申述文終經

予著道德黃庭大洞無根諸註。皆言先天之用。而非初學法門也。夫行遠自邇。登高自卑。若不明後天次序。譬諸世上功名。未舉茂才孝廉。空想進士翰林也。因作後天申述一篇。爲入門之路焉。一收心。二尋氣。三凝神。四展竅。五開關。六築基。七得藥。八結丹。九煉己。

太上有言。貴以賤爲本。高以下爲基。後天資補。賤下之道也。賤也者。師所謂說着醜也。下也者。經所謂下面取也。培養丹基。純以精氣爲寶。其行法功也。要先收心。入內。以中爲極。以和爲則。以神爲體。定以意爲用。尋氣在陰。躋爲先。中是活。活潑潑。不見不聞之處。和是專。氣致柔。抱神以靜。之功。定中生慧。坐照如如。媾元精而生元氣。展竅開關。不難也。元精者。陰躋一脈。逐日生人之元氣也。學人採取元精。必尋氣之活動處。而以靜合之。此之謂神氣交。神氣交。則男女媾精。真種化生。真種者。後天鼎之真氣也。

後天鼎者。卽元神。元炁。交合之所也。心名靈父。靈母。此氣從鼎中煉出。卽宜凝其神。柔其意。以柔制剛。自然入我內鼎。和之調之。煨之煉之。潛伏於丹田之中。呼吸乎虛無之內。是名命蒂。又號胎息。忽然而內鼎之閒。沖出一物。跳跳躍躍。噓噓噴噴。直由衝脈上至心府。卽展竅時也。俟其沖突有力時。乃變神爲意。引出尾閭。一撞三關。飛上泥丸。卽開關也。關竅既開。乃行養己之功。而談築基之道。築基者。採彼氣血。補我精神。精神雖壯。又恐動搖。於是以壬鉛制之。壬鉛者。二氣媾而生者也。原夫坎宮之氣。地氣也。離宮之氣。天氣也。天地交合之時。混沌沌。細細縕。結爲虛無窟子。虛無窟中。旋產一氣。卽以此氣爲壬鉛。此得鉛時也。鉛之體有氣無質。以故清而上浮。至崑崙時。要以目光上視。神氣相息於頂中。凝住一時。陽極陰生。始以舌倒抵上腭。鼻息要勻。抵腭久之。乃有美津降下。寒泉滴滴。雖不甚多。然一吞下重樓。以意送回黃庭。卻又奇怪。發聲如澎湃一般。始知天

上甘露。原不可多得也。降入黃庭。結爲內丹。以後則在慾絕慾。在塵出塵。對境忘情。煉鉛伏汞。趕退三尸五賊。銷磨六慾七情。骨氣俱是金精。肌膚皆成玉質。則內發天機。外合人事。毋意。毋必。毋固。毋我。積功累德。煉氣養神。物來事至。心鏡自放。光明。卽景。會心。慧劍。劈開塵障。功修人閒。名標天上。且食天祿。享壽無窮。此時抱璞守貞。防微慮險。天人合發。萬物定基。精神永固。一氣還虛。此煉己之功完備矣。入門者必先收心。尋氣。凝神。展竅。開關。築基。得藥。結丹。煉己。此九層功夫。乃爲入道之門。旣已入門。陰陽歸一。無往不復。窮理盡性。以至於命。自有爲而入。無爲。由勉強而抵自然。未有金丹不成者矣。

# 人元大道九層煉心文終經

循途錄

列聖羣真評閱

紫霞洞主人龔菴子手著

## 九層煉心道言

初層煉心者。是煉未純之心也。未純之心多妄想。多遊思。妄想生於貪慾。遊思起於不覺。學人打坐之際。非不欲屏去塵情。無如妄想纔除。遊思忽起。法在止觀。乃可漸漸銷鎔。止則止於臍堂之後。命門之前。其中稍下。有箇虛無圈子。吾心止於是。而內觀之心。照空中。與氣相守。維繫乎規矩之間。來往乎方圓之內。息息歸根。合自然之造化。巍巍不動。立清淨之元基。從此一線心光。與一縷真氣相接。渾渾灑灑。安安閑閑。此煉心養氣之初功也。

二層煉心者。是煉入定之心也。前此一線心光。與一縷真氣相接。若能直造窈冥。自當透出玄竅。奈何定心不固。每爲識神所遷。心與氣離。仍不能

見本來面目。法在心息相依之時。卽把知覺泯去。心在氣中而不知。氣包心外而不曉。氤氲氤氲打成一片。是煉心合氣之功也。

三層煉心者。是煉來復之心也。前此氤氲氤氲打成一片。重陰之下。一陽來復。是名天地之心。卽是玄關一竅。此刻精氣神都在先天。鴻濛初判。並不分真精真氣真神。卽此是真精真氣真神。若能一心不動。便可當下採取運行。無奈見所未見。聞所未聞。美景現前。茫無措手。心一動而落在後天。遂分爲精氣神矣。法在玄關初現之時。卽刻踏住火雲。走到尾閭。堅其心。柔其息。敲鐵鼓而過三關。休息於崑崙焉。此煉心進氣之功也。

四層煉心者。是煉退藏之心也。前此踏火雲過三關。心與氣隨。固已入於泥丸矣。然在泥丸宮內。或有識神引動。則氣寒而凝。必不能化爲真水。洒濯三宮。前功盡棄矣。法在崑崙頂上。息心主靜。與氣交融。氣乃化爲美液。從上腭落下。捲舌承露。吞而送之。注心於絳宮。注心於黃庭。注心於元海。

一路響聲直送到底。又待玄關之現焉。此煉心得氣之功也。

五層煉心者。是煉築基之心也。前此入泥丸而歸氣穴。已有河車路徑。從此一心做去。日夜不休。基成何待百日乎。然或有懈心。有慾心。作輟相仍。丹基難固。夫築基所以聚精會神也。功夫不勤。精神仍然散亂。何以延年奉道。法在行憑子午。逐日抽添。取坎填離。積金實腹。此煉心累氣之功也。六層煉心者。是煉了性之心也。前此河車轉動。聚精會神。則靈根充實矣。從此心液下降。腎氣上升。是爲坎離交。杳冥中有信。浩浩如潮。一半水氣。濛濛如霧。一半雲氣。是名金水初動。方修玉液還丹。倘用心不專。則盡性之事難了。法在於金水初生之日。由丹田分下。湧泉霎時而合。到尾閭。調停真息。鼓之舞之。乃能滔滔逆上。至於天谷。涓涓咽下。落於黃庭。如此則朝朝灌溉。心地清涼。血化爲膏。意凝爲土。土中生汞。汞性圓明。遇物不遷。靈劍在手。孟子謂盡其心者。知其性也。仙家名爲陰丹。內丹。此煉心明性。

之功也。

七層煉心者。是煉已明之性也。前此金水河車。仙師名爲內煉。到此還有外煉功夫。以外合內。真心乃聚而不散。蓋內體雖明。好飛者永性。內修雖具。易壞者陰丹。說或保養不純。則心性復滅矣。法在以虛明之心。妙有之性。和砂拌土。種在彼家。彼家虛而由我實之。彼家無而自我有之。以有投無。以實入虛。死心不動。霎時間。先天一氣從虛無中來。一候爲一陽。有如震。二候爲二陽。有如兌。時值二候。正宜合丹。那邊吐出一弦真氣。其喻爲虎向水中生。這邊落下一點玄光。其喻爲龍從火裏出。兩邊龍虎會合。性情交感。一場大戰。宛如天地晦冥。身心兩靜矣。俄而三陽發動。有如乾卦。如潮如火。如霧如煙。如雷如電。如雪如花。身中陽鉛燒耀。我卽持劍掌印。踏罡步斗。鼓動元和。猛烹極煉。透三關而上泥丸。一身毛竅皆開。比前玉液河車更不同也。吞而服之。以先天制後天。性命合而爲一。卽大還也。性



屬火。其數七。命屬金。其數九。返本還元。故明七返九還。金液大丹。從此鉛來制汞。其心長明。汞不動搖矣。此煉心存神之功也。

八層煉心者。是煉已伏之心。而使之通神也。前此七返九還。以鉛制汞。心已定矣。但要溫之。養之。要使身中之氣盡化。爲神。身中之神。能遊於外。於是取一年十二月氣候。除卯酉二月爲沐浴。餘十月爲進退。故名十月溫養。非言要十個月功夫也。否則心雖定而不靈。煉之煅之。靈心日見。靈則動。動則變。變則化。故有出神之事。而不爲物情所迷。此煉心成神之功也。九層煉心者。是煉已靈之心。而使之歸空也。前此溫養功深。神已出而不惑。隨心所欲。無往不宜。高踏雲霞。遍遊海島。致足樂矣。但靈心不虛。則不能包涵萬有。此所以有煉虛一著也。煉虛者。心胸浩蕩。眾有皆無。清空一氣。盤旋天地間。是我非我。是空不空。世界有毀。惟空不毀。乾坤有礙。惟空無礙。此所以神滿虛空。法周沙界也。此煉心之始末也。無以加矣。

辯惑論

紫清白真人作

南海白玉蟾。自幼事陳泥丸。忽已九年。偶一日在乎巖阿。松陰之下。風清月朗。夜靜煙寒。因思生死事大。無常迅速。遂稽首再拜而問曰。玉蟾事師來久。自揣福薄緣淺。敢問今生有分可仙乎。陳泥丸云。人人皆可。況於汝乎。玉蟾曰。不避尊嚴之責。輒伸僭易之問。修仙有幾門。煉丹有幾法。愚見如玉石之未分。願得一言點化。陳泥丸云。爾來吾語汝。修仙有三等。煉丹有三成。夫天仙之道。能變化飛昇也。上士可以學之。以身爲鉛。以心爲汞。以定爲水。以慧爲火。在片餉之間。可以凝結。十月成胎。此乃上品煉丹之法。本無卦爻。亦無斤兩。其法簡易。故以心傳之。甚易成也。夫人仙之道。能出入隱顯也。中士可以學之。以氣爲鉛。以神爲汞。以午爲火。以子爲水。在百日之內。可以混合。三年成象。此乃中品煉丹之法。雖有卦爻。卻無斤兩。

其法要妙。故以口傳之。必可成也。失地仙之道。能留形住世。庶士可以學之。以精爲鉛。以血爲汞。以腎爲水。以心爲火。在一年之間。可以融結。九年成功。此乃下品煉丹之法。既有卦爻。又有斤兩。其法繁難。故以文字傳之。恐難成也。上品丹法。以精神魂魄意爲藥材。以行住坐臥爲火候。以聽乎自然爲運用。中品丹法。以肝心脾肺腎爲藥材。以年月日時爲火候。以抱元守一爲運用。下品丹法。以精血髓氣液爲藥材。以閉翕搖摩爲火候。以存想升降爲運用。大抵妙處。不在乎按圖索駿也。若泥象執文之士。空自傲慢。至老無成矣。玉蟾曰。讀丹書許多年。如在荆棘中行。今日塵淨鑑明。雲開月皎。總萬法而歸一。包萬幻以歸真矣。未知正在於何處。下手用功也。陳泥丸云。善哉問也。夫煉丹之要。以身爲壇。爐鼎竈。以心爲神室。以端坐習定爲採取。以操持照顧爲行火。以作止爲進退。以斷續不專爲防。隄。以運用爲抽添。以真氣薰蒸爲沐浴。以息念爲養火。以制伏身心爲野戰。

以凝神聚氣爲守城。以忘機絕慮爲生殺。以念頭動處爲玄牝。以打成一塊爲交結。以歸根復命爲丹成。以移神爲換鼎。以身外有身爲脫胎。以返本還源爲真空。以打破虛空爲了當。故能聚則成形。散則成氣。去來無礙。道合自然矣。玉蟾問曰。勤而不懈。必遇至人。遇而不勤。終爲下鬼。若此修丹之法。有何證驗。陳泥丸云。初修丹時。神清氣爽。身心和暢。宿疾普消。更無夢寐。百日不食。飲酒不醉。到此地位。則赤血換爲白血。陰氣煉成陽氣。身如火熱。行步如飛。口中可以乾汞。吹氣可以炙肉。對景無心。如如不動。役使鬼神。呼召雷雨。耳聞九天。目視萬里。徧體純陽。金筋玉骨。陽神現形。出入自然。此乃長生不死之道畢矣。但恐世人執著藥物火候之說。以爲有形有爲。而不能頓悟也。夫豈知混沌未分以前。烏有年月日時。父母未生以前。烏有精血氣液。道本無形。喻之爲龍虎。道本無名。比之爲鉛汞。若是學天仙之人。須是形神俱妙。與道合真可也。被陰陽束縛。在五行之中。

要當跳出天地之外。方可名爲得道之士矣。或者疑曰。此法與禪法稍同。殊不知終日談演問答。乃是乾慧。長年枯兀昏沈。乃是頑空。然天仙之學。如水精盤中之珠。轉漉漉地。活潑潑地。自然圓陀陀。光燦燦。所謂天仙者。此乃金仙也。夫此不可言傳之妙也。人誰知之。人誰知之。人若曉得金剛圓覺二經。則金丹之義自明。何必分別老釋之異同哉。天下無二道。聖人無兩心。何況人人具足。箇箇圓成。正所謂處處綠楊堪繫馬。家家有路透長安。但取其捷徑云耳。玉蟾曰。天下學仙者紛紛然。良由學而不遇。遇而不行。行而不勤。乃至老來。甘心赴死九泉之下。豈不悲哉。今將師傅口訣。鏤木以傳於世。惟恐漏露天機。甚矣。得無譴乎。泥丸云。吾將點化天下神仙。苟得罪者。天其不天乎。經云。我命在我。不在於天。何譴之有。玉蟾曰。祖師張平叔。三傳非人。三遭禍患。何也。泥丸云。彼一時自無眼力。又况運心不普乎。噫。師在天涯。弟子在海角。何況塵勞中識人爲甚難。今但刊此散

行天下。使修仙之士。可以尋文揣義。妙理昭然。是乃天授矣。何必筆舌以傳之哉。但能凝然靜定。念中無念。工夫純粹。打成一片。終日默默如雞抱卵。則神歸氣復。自然見玄關一竅。其大無外。其小無內。則是採取先天一氣。以爲金丹之母。勤而行之。指日可與鍾呂並駕矣。此乃已試之效驗。恐學仙者無所指南。謹集問答之要。名曰修仙辯惑論云。

閱丹經甚多。惟此無半點虛語。故刻於十三經之後。爲達者共賞。 涵虛識。

長乙山人李涵虛著

皖江陳櫻寧校訂

道  
竅  
談

自由出版社印行





道竅談目錄

道竅談讀者須知

陳櫻寧作此代序

張序

箴諸友書

第一

開關問答

第二

後天集解

第三

築基煉己

第四

養己煉己

第五

養己煉己

第六

後天次序

第七

內外二藥

第八

藥物相類

第九

三品互養

第十

煉功五關

第十一

產藥層次

第十二

藥物層次

第十三

丹砂二種

第十四

神氣性命

第十五

先天直指

第十六

神氣精論

第十七

精氣神論

第十八

性命順逆

第十九

玄關一竅

第二十

玄關再說

第二十一

兩孔穴法

第二十二

玄牝根基

第二十三

中字直指

第二十四

藥物直陳<sub>第十五</sub>

鉛汞的辨<sub>第十六</sub>

鼎器直說<sub>第十七</sub>

乾坤離坎<sub>第十八</sub>

採煉妙用<sub>第十九</sub>

河車細旨<sub>第二十</sub>

真心論<sub>第二十一</sub>

心神直說<sub>第二十二</sub>

神息妙用<sub>第二十三</sub>

神息再論<sub>第二十四</sub>

氣息妙用<sub>第二十五</sub>

神意妙用<sub>第二十六</sub>

神意再論<sub>第二十七</sub>

共爭不朽論<sub>第二十八</sub>

功成名遂身退論<sub>第二十九</sub>

仙佛同修論<sub>第三十</sub>

道竅談讀者須知

一 本書作者姓李。名西月。字涵虛。又字團陽。乃四川省樂山縣長乙山人。於清咸豐丙辰歲成道。

二 吾國仙道。舊有南北兩派。南派始於浙江天台之張紫陽。北派始於陝西終南之王重陽。至明嘉靖時。陸潛虛著方壺外史。大闡玄風。世稱爲東派。而本書作者李涵虛。則羣目之爲西派。西派傳代有九字。西道通。大江東。海天空。

三 張紫陽得丹道於成都異人。但未言爲誰氏。同時有王冲熙者。遇劉海蟾傳金丹口訣。冲熙嘗謂。舉世道人無能達此者。獨張平叔知之。於是陸彥孚遂據此語而斷爲紫陽亦得海蟾之

傳考海蟾乃正陽真人鍾離雲房之弟子。與呂祖同門。王重陽文集中亦稱正陽的祖。純陽師父。海蟾師叔。由此可知南北兩派蓋同出一源。又明之陸潛虛。自云見呂祖於北海草堂。親聞道妙。清之李涵虛亦曾在峨眉山遇呂祖於禪院。密付本音。是則南北東西四派皆可認爲呂祖所傳也。

四 北派工夫重在清淨。而七真之劉祖則以在妓院脩煉著名。未聞如長春真人之枯坐也。南派口訣重在陰陽。而五祖白玉蟾則自幼出家。終身雲水。未聞如道光禪師之還俗也。同一講道文章。陸作則精醇。而李作則複雜。同一人元丹法。陸說則簡易。而李說則繁難。由此可知道本同。而法或許有巧拙之殊。法

雖同而訣未必無簡繁之異。是在學者會而通之。勿自限耳。

五 張紫陽乃宋神宗熙寧間得道。時在民國紀元以前約八百三十餘年。王重陽乃金世宗大定間得道。時在民國紀元以前約七百四十餘年。陸潛虛乃明穆宗隆慶間得道。時在民國紀元以前約三百四十餘年。李涵虛乃清朝咸豐年間得道。時在民國紀元前約六十餘年。

六 李涵虛著作有太上十三經註解。無根樹道情註解。並編訂之三丰全集。俱早已風行一世。惟道竅談三車秘旨圓嶠內篇三種。未曾刊版行世。而圓嶠內篇之鈔本亦未得見。今特先出道竅談並三車秘旨二書。以慰好道諸君之渴望。

七 本書乃福建毛君復初家藏鈔本。由福建連城鄧君雨蒼親攜至滬。囑寧代爲校勘。出版流通。其排版印刷裝釘紙料等費。則由鄧君雨蒼與張君竹銘向丹道刻經會商妥籌墊。今後本書始能與讀者相見。毛鄧張三君不爲無功。

八 本書經寧手校正之處。約有數十字。皆屬當日輾轉傳鈔之誤。其誤處僅在文句之通與不通。不在理論之謬與不謬。關係頗輕。故無須另作校勘記。以免多佔篇幅。

九 鄧君當日曾囑寧將本書中要旨提出。以便讀者。愚意丹經中歷來所習用如離坎汞鉛等。皆代名詞。說心腎可。說神氣亦可。說男女亦無不可。是在讀者深造而自得之。若必定指出某

名卽是某物。則仁智之見。各執一說。而是非之爭。將無了期。竊恐本書應用之範圍。或因此反致狹隘。有違流通之本願。不如其已也。

十 本書中畫龍點睛處。就是彼家二字。如第三章云。欲養我已汞。必用彼家真鉛。又如第五章云。內鍊己者。將彼家之鉛。養我家之汞也。內養己者。亦用彼家之鉛。養我家之汞。又如第八章云。此鉛非還丹之鉛。彼家之真火也。又如第十章云。本元走漏。精氣神皆落於後天。不能求之於我。則必求之於彼。又如第十七章云。元精在我家。真精在彼家。又如第十八章云。上德之體。得於天者甚厚。不必求之於彼家也。故曰天元。又如第二十五

章云。我運一點陰火之精。種在彼家之內。又如第二十九章云。採煉者。採彼家陽鉛。煉我家子珠之氣也。觀以上所列舉彼家之說。可謂詳矣。究竟彼家二字。是如何解釋。頗有研究之餘地。如謂彼家是指腎中之氣而言。則單煉心中之神者。非矣。如謂彼家是指身外之太虛而言。則執著肉體在腔子裏摸索者。非矣。如謂彼家是指同類異性者而言。則一己孤脩專事靜坐者。非矣。讀者須於此等玄之又玄處著眼。方可謂頭頭是道。

中華民國二十六年丁丑仲春百花生日

皖江陳櫻寧識於上海西鄉之衆妙居



張序

先伯父鏡川公。好丹砂術。原亦期其養氣修性而已。至道學稍進。愈覺奮發有爲。凡爲此道之書。無不心愛而存之。間有刻本者。有手鈔者。不一而足。皆平日之娛情者也。辛未季春。忽臨大限。特囑先兄伯純曰。吾素所好者。惟此數本道書。吾死當爲吾惜之。十年後。當有人來取。爾輩勿吝而不與。未至其期。勿輕而不修。此卽吾之遺命也。幸毋忘。僕雖在童穉。亦曾聞及斯言。自先兄棄世之後。弟仲寬曬書。間有蟲蛀者。尙未之覺。適僕遇而見之。意欲重鈔一過。爲他日底本。事始行。友人劉君宣甫過訪。見書而問曰。足下亦爲理道耶。僕告其始意。渠曰。佳哉斯舉也。吾素亦喜此書。惜無爲

吾指謬者。今觀令伯舊本。皆摘要去繁。抽幽出顯之作。誠令我心悅神怡。於不能自禁時也。願惠假一鈔。且願多鈔一本。分足下勞何如。僕本欲祕而不宣。因思伯父有言。有人來取。尙當如數奉交。况僅假去一鈔。且多鈔一本爲贈。卽何靳而不與。此卷乃其鈔者。今而後長保此書。謂非宣甫之助歟。卽宣甫果成其學。謂非十年後之驗歟。我伯始之。我友成之。俾我坐而享之。可謂太易矣。爰筆其始末以識之。枚皋張日章謹序。

若有善男信女發善心。將此道竅談三車祕旨二書刊刻行世。自身今生不能修煉。來世

祖師孚佑帝君。善教真君。務必多方點化。委曲開導。教其棄俗

入道。出離苦海。超證仙階。若有人能讀二書。究竟細微。從是思維。行持。二位祖師。必定暗中提拔。不待來生。縱不能證大羅金仙。決定免其輪迴之苦矣。有能印送此二書。與學道人開明大路。免遭傍門魔道者。九祖生天。子孫世世不生惡淫之嗣矣。枚皋張日章再識。



道竅談

長乙山人李涵虛著

皖江陳櫻寧校訂

箴諸友書 第一章

深宵打坐。清靜自然。繩床竹榻間。五更盤膝坐。已復起。悠然自得。乃卽所得者。挑燈書之。爲諸友言曰。夜來氣清。息調神住。如其調而調之。既不蹈夫頑空。如其住而住之。又不類夫執著。斯時也不忘不助。若忘若存。寂寂惺惺。圓圓明明。水自然清。火自然生。神自然交。氣自然會。風自然正。車自然行。抽自然抽。進自然進。添自然添。退自然退。惟其神妙獨得。故爾操縱如心。昏沈自然去也。散亂自然歸也。能弗快活歟。夫避燈而攢渴睡。吾不得而見也。在公等

之自持也。搖几而作醒狀。吾不敢與聞也。在公等之自信也。閉目而多思慮。吾不得而知也。在公等之自除也。當清夜而昏沈者。是不勤於此功。當清夜而散亂者。是不專於此功也。不勤不專。是負祖師之厚望矣。吾道至妙玄。犯此病者。尙其改旃。

開關問答 第二章

有友數人焉。問於團陽子曰。足下談元。可謂清真淺顯。開入門之孔竅者也。但不識孫陶一派。有云。開關展竅。當在築基之前者。而潛虛翁則以爲古仙垂語。絕口不言。而今乃有之。又云。蛇足不添。駿骨無價。大道之厄。斯人爲之。若以開關展竅爲可鄙者。君與同師。乞道其故也。團陽子曰。吁。潛虛所言者。非鄙之也。蓋歎斯人不

幸而失其先天清靜。致令添此小術也。夫上德無爲。不以察求。童子先天未破。可清養而得胎仙。不假還返。奚用通關。故以此爲大道之厄。卽太上所謂大道廢。有仁義之喟歎也。然吾儕以度人爲功。其所流傳者。安得盡屬童真。則展竅開關。所以啓玄門而闢徑路。還元返本。所以資同類而補真身也。中年學道者。只要凝神有法。調息有度。陰躡氣萌。攝入鼎內。勿忘勿助。後天氣生。再調再烹。真機自動。乘其動而引。不必著力開。而關自開。不必著力展。而竅自展。真氣一升於泥丸。於是而河車之路可通。要皆自然而然。乘乍動而又靜之際。微微起火。逼過尾閭。逆流天谷。自然煉精化氣。灌注三宮。以後復得外來妙藥。擒制吾身之真氣。令其交凝。使不

散亂。然後相親相戀。如龍養珠。如雞抱卵。煖氣不絕。同落於黃庭之間。結爲朱橘。乃曰內丹。則初候之功成。延年之妙得。全形之道備矣。友聞而喜曰。微子言。蓋幾迷於向往也。吾儕雖不敏。請退而修之。

後天集解 第三章

從古後天法程。只言築基煉己二層。而陶存存先生又言。修道之士。若不開關。遽言築基煉己。乃是隔靴搔癢。無益於事。於是以開關築基得藥煉己四層。分爲後天次序。吾恐人之多疑也。因作此以明之。曰古分二條者。後天之大端。今分四層者。後天之節次。以開關關築基之路。以得藥助築基之需。以煉己了築基之事。四端



仍然兩端。兩端仍然一端。古人云。細微節目。非真師不能傳。非善人不敢道。築基煉己。雖非上乘丹法。而其中之節次。且更有不止於陶翁所云者。參同云。下德爲之。其用不休。夫不休。則見其節次之多也。所聞異詞。所見異詞。要在人之會通。而孫教鸞真人云。修身之人。必先用鼎器。以開關竅。又曰。鼎器者。靈父靈母也。曷爲以鼎器稱靈父靈母。蓋以生仙生佛之父母。不同夫凡父凡母。故以靈父靈母名此。後天鼎器也。靈父靈母。逆來交媾。凡父凡母。順去資生。逆來之法。始終不離者也。鼎器立。則神氣交。神氣交。則積累厚。積累厚。則冲突健。冲突健。則關竅展。關竅展。則逆運之途。闢河車之路。通矣。但運河車者。不與開關之事同。開關乃後天真氣河

車乃後天金水功夫到河車一步。日日築基兩無分也。潛虛曰。循環灌注。久久純熟。氣滿三田。上下交泰。所謂常使氣冲關節透。自然精滿谷神存也。吾常以後天之學名爲養己。人能細覽愚言。究其包舉之節次。則延年保身之道得也。養己者何也。參同契云。內以養己。安靜虛無。此後天之要言也。己己性也。卽元神也。內內境也。卽虛無也。虛無之內。常靜常安。安而後能慮。靜而後能應。然欲靜其神。必須調息有度。一呼一吸。名曰一息。須順其自然。勿聽其自然。莊子曰。真人之息以踵。踵也者。相接不斷。縣縣若存也。氣徹湧泉。往來不絕。吾師云。以內息踵外息。以外息踵內息。以息息踵息息。此卽以踵之妙也。內呼則外吸。內吸則外呼。內外兩息。反正。

相生開闔有度。却有自然妙趣。不待強爲。古人云。若問築基下手。先明橐籥玄關。知內息卽知橐籥也。丹家云。呼不出。吸歸於蒂。言內息也。若言口鼻呼吸。安能使之不出乎。息旣調矣。又須凝神。凝神者。寂然不動。內照形軀也。但此凝神調息。却非兩樞功夫。調息則神歸。神歸則覺照。覺照則氣生。氣生則靜攝於內。金鼎日充。元黃交媾。真氣冲心。引至尾閭。一撞三關。牛女路開。銀河可挽。然而養己之道。却甚多矣。養己。包調息。包凝神。包聚氣。包冲關。而更包築基。煉己之事。上陽云。寶精裕氣。養己也。對境忘情。煉己也。養己爲煉己之內助。煉己除養己之外緣。煉己而不養己。則丹基難成。養己而不煉己。則汞性難固。合而言之。養己與煉己。皆一道也。

然欲養我已汞必用彼家真鉛。乃後天中之先天。後天中之金水。有氣無質時也。真鉛初生之始。鬱蒸乎兩腎之間。卽起河車以煉。循尾闥而上天谷。傾甘露而歸黃庭。灑濯三宮。將鉛制汞。氣化液而退陰符。則流珠之不走也。液化氣而進陽火。則河車之又起矣。而且煉性修心。外除塵擾。大隱市廛。和光混俗。則身心兩定。內汞堅凝。然後求八兩之先天。配我半斤之後天。而還丹可問也已。

築基煉己 第四章

築基煉己之道。是二是一。然有小築基。大築基。外鍊己。內鍊己。人亦不可不知也。小築基者何。攝元陽而入內鼎。胎息綿綿。然後生後天之藥。而行玉煉之功。此孫陶一派所謂築基既畢。乃敢得藥。

內藥既凝。乃敢煉己者也。大築基者何。養靈珠而生外鉛。金水溶溶。勤行周天之妙。而完盡性之功。此集解一篇。所謂以開闢闢築基之路。以得藥助築基之需。以煉己了築基之事者也。內煉己者。河車之事。玉液之功。卽參同契內以養己之論也。外煉己者。萬象皆空。一塵不染。卽古人對境忘情之旨也。要之內鍊是大築基。大築基卽是養己。養己仍助內煉。內煉仍須外煉。一切丹經三五錯綜。詞雖異而事則同。吾故曰。築基煉己。是一是二也。幸學者善爲會之。

養己煉己 第五章

愚前有言。養己爲煉己之內助。煉己除養己之外擾。蓋姑分言之。

使人易曉。非謂其不相同也。然亦有不同者。外煉已。從對境煉之。實與內煉已不同。卽與外養已不同。何也。外煉已者。煉已心而使  
之定。心定則身定。身定則色慾不能搖。財利不能眩。然後真汞能  
存。丹基可固。若夫內煉已。則又與內養已。有相同也。丹經煉已者。  
烹汞成硃也。陶翁云。煉已者。非徒空煉也。上陽云。修丹容易。煉已  
最難。已者。已汞真火。必先煉此真火。降此真龍。從我驅用。使無奔  
蹶。然後可以制伏白虎。而得至寶之真金。是煉已原有功夫也。夫  
有功夫之煉已。卽是內煉已。卽是內養已也。內煉已者。將彼家之  
鉛。煉我家之汞也。使其相尅相生也。內養已者。亦用彼家之鉛。養  
我家之汞。使其相資相守也。故有相同之義云。

# 養己煉己

## 第六章

此章乃西派心傳，改築基爲養己，名雖異而理實同。

養己與煉己。功夫自是一串。養己者。寶精裕氣。卽築基也。煉己者。對境忘情。卽了性也。煉己必先養己。養己其煉己先資乎。夫以精氣爲培養己。土益增其堅厚。基字所以從其土也。故築基卽是養己。夫以情境爲磨煉己。心益明而不死。性字所以從心也。故了性必先煉己。第養己雖要精氣。而精從內守。氣自外來。堅其守者。必用己。候其來者。必用己。養己之道。又須安靜爲功也。吾爲養己者。分出兩條。自養一條。相養一條。相養者。精氣也。自養者。安靜也。煉己者。雖在情境。而情從內淡。境從外空。淡然自得者。己必有所樂。空然無累者。己必有所持。煉己之道。又須動靜兼修也。吾爲煉己。

者分出兩件。內煉一件。外煉一件。外煉者。和光混俗也。內煉者。烹汞成砂也。偈曰。欲識修真正路。先行兩段功夫。發明養己煉己。使人好看仙書。經云。內心宜活。外心宜死。然欲活其內心。必須內以養己。然欲死其外心。必須外以煉己。此吾之所以發明內養己。外煉己也。

後天次序 第七章

初基以後天爲妙用。然有可用之後天。卽有不可用之後天。夫不可用之後天。並不得以後天名之。以其至陰至濁。不足道也。今悉從可用者依次言之。第一曰後天。第二曰後天中之先天。第三曰先天。第四曰先天中之先天。後天者。陰蹻之氣。生人之根。乍動爲



元精者也。學人敲竹喚來。入於內鼎。自然煉精化氣。而開關竅。此氣冲五臟。薰百骸。縈繞脈絡。仍歸丹田。凝神調息。靜候動機。機動籟鳴。一縷直上。是爲後天中先天。採之以劍。調之以琴。運之以河車。封之於黃庭。此卽玉液煉己之功也。久久純熟。身心牢固。然後入室臨爐。而求先天。這先天乃是元始祖氣。先把真陰真陽同類有情之物。各重八兩。立爲爐鼎。假此爐鼎之真氣。設爲法象。運動周星。誘彼先天出來。卽刻擒之。不越半刻時辰。結成一粒。附在鼎中。是爲鉛母。號曰外丹。先天中之先天者。鉛中產陽。簾幃光透。採此至真之陽氣。擒伏己身之精氣。所謂金來歸性初。乃得稱還丹也。以後溫養固濟。日運陰符陽火。撫之育之。乃化爲金液之質。吞

歸五內。是名金液還丹。服食之後。結成聖胎。十月功完。陽神出現。五行難管。位號真仙矣。再圖向上。面壁九年。謂之煉神還虛。面壁者。目中如萬仞當前。紅塵不到。並非面牆枯坐也。九年者。九轉也。九轉功深。千百億化也。

內外二藥 第八章

內藥者。了性之用。外藥者。了命之需。學人盡性至命。必先修內藥。以及外藥。這內藥是半斤汞。這外藥是八兩鉛。又必先採外藥。以擒內藥。這外藥是腎中氣。這內藥是心中精。後天事畢於此矣。至於將性立命。必先資內藥。以種外藥。這內藥是硃裏汞。這外藥是水中鉛。又必先修外藥。以及內藥。這外藥是丹母氣。這內藥是聖

人胎先天事畢於斯矣。然要知內外兩用。何者爲藥。何者爲丹。內丹者。真汞也。己土也。歸於離之門。久則烹之。爲妙靈砂。外丹者。真鉛也。戊土也。藏於坎之戶。久則現爲美金華。欲結內丹者。必先以鉛制汞。此鉛非還丹之鉛。彼家之真火也。欲煉外丹者。必先以汞迎鉛。其鉛非結丹之鉛。先天之一氣也。故結丹與還丹不同。結者凝也。取他家之氣。凝我家之氣。造化在後天鼎中。不離周天火候。乃可成功。還者復也。採兌宮之金。復乾宮之金。造化在先天鼎中。須合同類陰陽。始得成就。結丹完內丹。還丹用外丹。內丹爲陰丹。汞本陽中陰也。外丹爲陽丹。鉛則陰中陽也。地元爲外丹。濟施之功。皆切於人也。人元爲內丹。性命之理。皆切於己也。更有當知者。

內丹爲內藥。而金液還丹亦名內藥。因其造化在內也。外丹爲外藥。而金丹亦名外藥。因其造化在外也。此大丹之兼乎內外者也。又有須知者。外丹爲外藥。乃有未成丹而稱爲外藥者。大坎離交。河車轉運。化氣爲液。下降黃房。亦名外藥。然未成丹也。內丹爲內藥。乃有未成丹而亦稱爲內藥者。築先天基。絳宮化液。流歸元海。液仍化氣。亦名內藥。然未成丹也。此清靜功之兼乎內外者也。丹藥分際。備載於此。爲學者告。

藥物相類 第九章

先天後天之學。其藥物層次。頗有相類者。特大小之不同耳。今舉相類者言之。後天坎離。所以築丹基。先天坎離。所以立丹基也。後

天鉛汞。所以小結丹。先天鉛汞。所以大還丹。三年煉已。所以了其性。九年面壁。所以了其命。後天坎離者。元神元氣交媾。而築丹基。生小藥也。先天坎離者。真陰真陽交媾。而立丹基。母即丹生大藥也。後天鉛汞者。金鼎烹來生藥物。藥物即外鉛也。河車轉運制流珠。流珠即內汞也。鉛汞相拘。而小結丹矣。先天鉛汞者。同類陰陽成戊土。戊土即外鉛也。調停火候合己土。己土即內汞也。鉛汞相見。而大丹還矣。小丹烹煉之時。腹裏醺醺如醉。復假周天子午。漸採漸凝。乃使鉛投汞伏。而成陰砂。大丹凝合之後。爐中赫赫長紅。復假外爐符火。勤增勤減。遂使鉛乾汞現。而成陽砂。煉已了性者。養陰砂也。內則寶精裕氣。外則對境忘情。斯能身心兩固耳。三年者。

三月不違之意也。面壁了命者。養陽砂也。要使形神俱妙。真教粉碎虛空。斯能變化無窮耳。九年者。九轉大還之意也。

三品互養 第十章

心印經曰。上藥三品。神與氣精。此修煉之至寶也。其間生化化。互相資養。特爲學者發明之。行逆修之道。則精化爲氣。氣化爲神也。行順修之道。則神生其氣。氣生其精也。問何以逆取。蓋自本元走漏。精氣神皆落於後天。不能求之我。則必求之於彼。求之於彼。斯逆矣。精化氣者。此精在陰蹻。逆入紫府而煉之。乃化爲氣。氣化神者。此氣在陽爐。逆入黃庭而煉之。乃化爲神。夫此逆取之道。雖從精始。而其順修之道。則從神始。二者有相需之妙。不相悖也。逆

修元精。先要凝神。神凝則氣聚。氣聚則精生。蓋其神氣交媾。自然產出天精。此精乃天一之水。在坎爲壬。一名母氣。又名外精。學人以母氣培子氣。以外精補內精。是爲同類施功。子氣者。心氣也。內精者。心精也。後天培養之學。自外入內。故必先修外藥。以反內藥也。又有神化精。精化氣之理。所謂絳宮化液。流歸元海。液仍化氣。後轉河車者是也。更有氣生精。精生神之理。所謂白雲上朝。甘露下降。抽出坎陽。去補離陰是也。善夫陶仙之言曰。知內不知外。無以通關竅。收外不收內。無以固根源。人能體此。則知精氣神互相資養之妙也。

煉功五關 第十一章

丹法以煉精煉氣煉神分爲三關。然窮其修煉實有不止於三者。層次不全。則有蠟等之患也。今試論之。首關煉精。必用鼎器。合元黃以交媾。化金烏而上飛。則精化氣也。次關煉氣。必明子午。抽出坎中之陽。去補離中之陰。則氣化神也。化氣化神。築基與還丹。皆有這樣法功。特其藥物爐鼎大小不同耳。至於煉神之道。則有三關。一則煉神了性。一則煉神了命。一則煉神還虛。煉神了性者。玉液煉己之道也。鉛來伏汞。結成丹基。內有真火。縣縣不絕。外有子午抽添。漸採漸凝。則烹汞而成陰砂矣。煉神了命者。金液煉形之道也。鉛歸制汞。結就胎嬰。內有真火。赫赫長紅。外有陰陽置用。日增日減。則乾汞而成陽砂矣。煉神還虛者。更上一層。與道合真之



事移神上院。端拱冥心。直要與大虛同體。普照大千世界。如此則法身圓滿。舍利交光。分身應用。充周不窮。所謂子子孫孫。百千萬化。至此而應時立功。則身歸三清。道超九祖矣。

產藥層次 第十二章

藥物有三層。始則自無而出有。繼則自有而入無。終則由無而產有。自無出有者。後天鉛火也。雖從外邊生來。然却無形無質。無形無質。金氣初生之時也。自有入無者。送往西鄉也。雖從內邊種出。然却至空至虛。坤家洞陽之境也。由無產有者。同吐兌方也。先天一氣。虛無中來。無形生妙形。無質生靈質。二候求之。四候合之。則金丹成。聖胎結。溫養畢。陽神現矣。學人不識。自無出有。與由無產。

有相懸萬萬。故爲串述以告之。

藥物層次 第十三章

藥有三層。始則取外藥以制內藥。繼則由內藥以修外藥。終則食外藥以合內藥。取外藥以制內藥者。築基煉己之事也。此般外藥。乃是煉小藥。煉精化氣時也。由內藥以修外藥者。乾坤鼎器之事也。此般內藥。乃是真汞播精施種時也。食外藥以合內藥者。迎鉛制汞。將母見子之事也。此之外藥。乃是大藥。驟得之而大醉。永得之而長生。調和固濟。則爲聖胎。溫養事畢。則爲聖人。大丈夫功成名遂時也。或問團陽曰。上陽云。內藥了性以結丹。外藥了命以還丹。是學人當先修內藥。以及外藥也。如何瑩蟾子又謂學道必須

從外藥起。然後及內藥乎。團陽曰。汝蓋以後天外藥。與先天外藥。同以外藥視之。豈知後天外藥。乃在癸先。先天外藥。則在癸後。名雖同。而實不同也。執文泥象。不得師訣者之通病耳。故爲作三層串述。以發明之。

丹砂二種 第十四章

了後天之學。將鉛制汞以成砂。此砂乃七返之寶。至清無瑕。小還丹是也。了先天之學。抽鉛添汞以成砂。此砂乃九轉之至寶。金光罩體。大還丹也。

神氣性命 第十五章

後天之道。神氣也。先天之道。性命也。性命神氣。相似而實相懸。所

以入藥鏡云。是性命。非神氣。水鄉鉛。只一味。此言甚可玩也。學人知此分際。當以神氣了後天。而以性命了先天。是何也。性所命者。曰性命。兩件原是一件。此立命之心法也。悟真云。異名同出。少人知。兩者玄玄。是要機。蓋以命爲異名。而以性爲同出。以鉛爲異名。而以汞爲同出。故水鄉鉛。只一味也。只一味者。一味鉛。本於一味汞也。道德經云。無欲以觀其妙。有欲以觀其竅。觀妙觀竅。玄玄之機。人當至靜無欲。以觀其妙。是乃定性之功。及乎時至機動。元始真一之氣。自虛無來者。實有竅焉。夫兩者雖有異名。而皆本於太極。是其同出者也。於其無者。以觀妙。已得一玄。於其有者。而觀竅。又得一玄。玄之又玄。性在是。而命在是也。夫性者。本乎天命。而命

也。本乎盡性。天以氣成物。而理亦賦焉。是由命以與人性。故曰天命之謂性也。人以理造物。而氣始生焉。是由性以立其命。故曰盡性以至命也。在天則理從氣出。在道則氣從理出。理從氣出者。以氣爲重焉。此氣乃絪縕化醇之氣。人得此氣而生身。然後理有所寄。故此氣爲可重也。氣從理出者。更以氣爲重焉。此氣乃元始真一之氣。陰受陽光。而鉛種鉛中。又見一陽生。故此氣愈可重也。金液還丹之道。非一鉛氣不能生成。識者寶之。

先天直指 第十六章

先天者。超乎後天之上。最初最始。爲本爲元。蓋一炁之尊稱也。但此先天之氣。有三端。先天之名。有二義。二義爲何。先出於天者。一

也。先原於天者二也。先出於天者。比天更早。爲生天。地之先天也。此氣包鴻濛之體。初名太無。天地未分。先有此氣。此其先出於天也。故曰先天。此一端也。先原於天者。從天而起。爲生人生物之先天。此氣含絪縕之象。潛形太虛。人物未產。先有此氣。此其先原於天也。亦曰先天。此二端也。至於生仙生佛之先天。合前二義。兼有之。此氣從虛無中來。稱太乙。金丹假此而後成。曰祖。曰始。曰含真。可與先出乎天。先原於天者。爲三相類。故亦號爲先天。此三端也。歷聖丹經。或謂生天生地之先天。生人生物之先天。無非比喻。此生仙生佛之先天而已。或有問生天生地者。團陽曰。這箇先天。太極生之。經所謂有物混成。先天地生。不知其名。強名曰道。是也。

萬象之祖。兩大之宗。無體無形。無聲無臭。始則杳杳冥冥。五行不到。又復恍恍惚惚。一炁自然。至於清濁判。玄黃別。則乾坤定位。天地分彰矣。又有問。生人生物者。團陽曰。這箇先天。天地主之一。而三三而一。一者炁也。三者精氣神也。鼓鑄羣生。不離三一。以言其精。爲二五之精。以言其氣。爲陰陽之氣。以言其神。爲虛空之神。虛空之神。卽與陰陽之氣相來往。二五之精。卽與陰陽之氣共生成。其氣靈。靈故神。其氣妙。妙故精。上蟠下際者。氣也。而天地之精神在其內矣。人得此氣而受生。卽爲天元之氣。但此氣有清有濁。有剛有柔。得其剛者爲男。得其柔者爲女。得其清者爲智。得其濁者爲愚。父母未交以前。此氣存於於穆。父母施受之際。此氣降於厥。

初。迨其精血混融。胎元完具。而此氣已渾然在胞矣。此時無神。以氣爲神。此時無精。以氣爲精。氣肫而包固。卽精也。然此乃元氣元精元神。爲人受生之先天。童子逢師得訣。守此清修。亦可希無爲天仙。又有真氣真神真精。爲我修丹之先天者。學者不識真機。無從下手。何以覓其至寶。今夫先天者。見之不可用。用之不可見。乃丹士致虛守靜。借假修真。從無產有者也。斯時也。三二一之道。分合自然。神爲不神之神。精爲至精之精。氣爲真一之氣。三也不神之神。神乎其神。龍性是也。至精之精。精而又精。虎情是也。二也。至於真一之氣。乃是了命真鉛。卽合龍虎情性。打成一片。號爲丹母者也。一也。得此真一而餌之。三尸五賊皆逃遁。六六宮中盡是春。



夫豈受生之氣精神所可同哉。又豈後天之氣精神所敢跂哉。後天者。呼吸之氣。思慮之神。交感之精。三物可聞可見。可測可推。生身以後之用也。故曰後天。夫人在胞胎時。只有一點元氣。並無呼吸之氣。及至十月胎全。脫離母腹。遂假口鼻之竅。外納天地之和。此呼吸氣之所由來也。於是而思慮之神。亦緣此氣而進。借家爲寓。奪舍而居。此神乃歷劫輪迴種子。生時先來。死時先去。棄舊圖新。毫無休息者。赤子下地而先哭。蓋亦默著其輪迴之苦也。迨其撫養漸成。識神用事。情欲纏擾。元氣日亡。並使呼吸之氣。刻無停息。亦何慘也。更有後天之精者。生不帶來。死不帶去。只因身中元氣漸充。漸滿。推而至於十五歲後。陽極陰生。陰長陽消。遂令渾淪。

之氣。化爲交感之精。交感者。有交有感。則有精。無交無感。亦無精。此精乃慾念所逼。氣血所化者也。更有夢感夢交而遺其精者。必是氣血不固。腎竅難留也。此交感之精也。吾願學道之士。只取先天。不取後天。則上藥可得矣。卽或築基煉己。不敢驟尋極品。亦必煉元精而化元氣。煉元氣而產真鉛。以爲後天之先天。以足半斤之後天。則亦可求此無上之先天也。

神氣精論 第十七章

心印經曰。上藥三品。神與氣精。此修丹之妙物也。顧其最上者。元神。元氣與元精。真精真氣與真神。元者何。先天也。真者何。亦先天也。先天之元。生於皇降。童子之天元是也。先天之真。成於大道。我

輩之人元是也。不得天元而修之。必也人元乎。或問。天元如此。其重。請卽天元而言之。團陽子曰。天元者。天地以陰陽五行。化生人物。氣以成形。而理亦賦焉。生人之氣。元氣也。父母未交以前。此氣存於於穆。父母施受之際。此氣降於厥初。儒所謂天生蒸民。有物有則。蓋指此也。此氣甚靈。靈則有神。神卽爲元神。此氣甚清。清則至精。精卽爲元精。胚胎未生之前。其中止有元氣。而無後天呼吸之氣。及至十月形全。宛存口鼻。乃隨阿母之呼吸。外納天地之太和。並使輪迴陰神。緣此呼吸而進。則後天之神氣兩全。卽時哇然墜地也。幸而口不能言。目不能笑。無知無識。元氣渾淪。不慮不思。陰神無用。元氣以元神得以相資而養。迨至二八之年。神完氣足。

陽極陰生。遂變出後天交感之精。而慾火蓬蓬。陰神肆志矣。故童真上德。有緣遇師。卽將天元之體。清靜修持。可作無爲天仙。若等後天用事。則先天退位矣。或者謂天元之易修如此。何不舉童子而入山證果。卽童子而卽神仙乎。曰善哉。問天地生人。所以立天之道。行天之德。故當內守成真者。不妨外出成人。以廣大其造化。否則仙道雖盛。人道必微也。故於順生人之後。重與逆生仙之方。此人元大道。所以曲成萬物而不遺。範圍天地而不過者也。只要人識得這精氣神耳。或問元神與真神若何。曰元神者。渾渾噩噩。真神者。朗朗明明。一隱混沌而無光。一經煅煉而有用。儒以靜安能慮得。釋以行深大般若。道以泰定生智慧。此真神之妙也。以此

言之。元神是無知無識。識神是多知多識。真神是圓知圓識。故童子猶有清修。凡夫必加靜煉。乃克企乎至人之真神也。或又問。元精與真精若何。曰。元精在我家。真精在彼家。其在我家者。絳宮渾然之氣。積久而生靈液者是也。其在彼家者。華池壯盛之氣。悟真所稱首經者是也。八月十五。金氣足而水潮生。正合二分真信。學人識得此精。一口吸來。霎時天仙有分。非凡物也。或有問。元氣與真氣如何。曰。元氣者。童子得之於天。所謂成形之氣。隨年加長者也。若夫真氣則不然。先天元始之祖。自虛無内生來。要得真師口訣。先設乾坤鼎器。調和真龍真虎。打合真陰真陽。半箇時辰。結爲鉛母。鉛中產陽。乃爲真氣。故天以元氣生人物。而道以真氣生仙。

佛人元煉氣之法。有奪天地造化者。非容易也。或聞團陽子人元煉氣奪天地造化之論。遂起問。天元與人元若何。團陽曰。居吾語汝。天命之謂性。理從氣出。天元也。盡性以至命。氣從理出。人元也。上德無爲。不以察求。清靜之功也。曰天元。下德爲之。其用不休。返還之道也。曰人元。上德之士。得天甚厚。然猶有清靜修持。必將元氣元神。煉爲至清至虛。化爲正等正覺。乃克盡乎天元之理。是天元非上德現成之事也。其以上德爲天元者。以其故我無虧。自與天元相近耳。下德之士。得人最多。故先有還返妙諦。必將陰丹陽丹。打成一團一片。煉入太無太虛。乃克全乎人元之道。是人元非下德現成之體也。其以下德爲人元者。以其自他有耀。故號人元。

之術耳。上德本體性命雙賦。下德妙用性命雙全。而要以一氣爲陶鑄。是故人得元始真一之氣以成仙。卽如天施陰陽五行之氣以成人。丹道所以奪天地之造化者。以天道同也。

精氣神再論 第十八章

上德之體。精氣神皆稱爲元。蓋得於天者甚厚。不必求之彼家也。故曰天元。下德之事。精氣神皆名曰真。蓋取於人者甚多。不能求之我家也。故曰人元。然此人元下手。亦有採元之妙諦。求元之秘機。是故以人還天者。採元精而補元氣。煉元氣而養元神。煉元神以成真神。則後天之事畢矣。卽真神以生真氣。卽真氣以求真精。奪真精以成真鉛。則先天之事畢矣。到得返本還元。抱元守一。直

與上德之事大相同也。修下德而不造，無爲之境。抱上德而不究，無爲之玄。皆不能服食天元位，證天仙也。

性命順逆 等十九章

性命之理，有順有逆。順成之性命，得之天，以一兼二。逆成之性命，造乎人，以一合二。以一兼二者，卽氣以賦理，氣理合而性命渾全。以一合二者，舉水以滅火，水火交而性命長在天命之謂性。命中有性焉，順成也。孟子以形色謂天性，蓋其所命者，有是形，卽有是性。良知良能，皆於所命之形體寄之。盡性以至命，性中造命焉。逆成也。至人以神、火種命寶，蓋其所性者，有是神，乃有是命。於感於召，皆於所性之神光爲之。今而知上德清靜，守其順成之道，而結



仙胎卽天以全人也。並可知下德返還。修其逆成之道。而結聖胎。又盡人而合天也。學道者其知之。

玄關一竅 第二十章

玄關一竅。自虛無中生。不居於五臟六腑。肢體間無論也。今以其名而言。此關爲玄妙機關。故曰玄關。此竅爲萬法歸一之地。有獨無對。故曰一竅。一言以備之曰。中是也。中在上下之中。亦不在上下之中。有死有活故也。何謂死。以黃庭。炁穴。丹田。爲此中。就是死的。何謂活。以凝神聚炁。現出此中。就是活的。以死的論。就叫做黃庭。炁穴。丹田。以活的論。乃算做玄關一竅。故曰。自虛無中生。真機直露。得者秘之。

玄關再說 第二十一章

玄關者。神氣交媾之靈光。初見玄關。明滅無定。初入玄關。惘惚無憑。以其神氣乍合。未能固結也。到得交抱純熟。死心不離。始識玄關之中。人我皆忘。鬼神莫測。離此不能渾渾純純。兀兀騰騰。此中玄妙。變化萬端。不可名狀。無怪其名之多也。各人所見不同。各因所見而字。各就所用而號。古仙師秘而不言。都要摩頂受戒。乃有傳述。卽有所論。不過曰。非心非腎而已。吾謂其並非黃庭炁穴丹田也。今再說破。識者秘之。

兩孔穴法 第二十二章

丹家有一穴。一穴有兩孔。空其中。而竅其兩端。故稱爲兩孔穴。師

所傳口對口。竅對竅者。卽此境界也。爲任督交合之地。陰陽交會之所。烏兔往來之鄉。一穴兩孔。其中有作爲之法。此法最玄玄也。參同曰。上閉則稱有。下閉則稱無。無者以奉上。上有神德居。此兩孔穴法。金氣亦相須。斯數語者。卽盡爲之之法也。上下者。天地也。閉者。冥合也。有無者。妙竅也。稱者。名狀也。一上一下。皆藏於此穴之間。若有若無。咸在乎此穴之內。當其致虛守靜。天地冥合之時。有以觀其妙。妙有之物。不可名而可名。故稱有。所謂窈冥有精。其中有信者也。無以觀其竅。虛無之竅。可狀而不可狀。故稱無。所謂其中有物歸無物者也。無者以奉上。非是空空回復。乃是先天真鉛。老子所謂無狀之狀。無象之象。迎之不見其首。隨之不見其後。

者也。丹法以無奉上。卽是將無還。有。其所謂奉者。是誰敬奉。是誰相奉。神德恭居。其氣自還。還卽奉也。只怕上無神德耳。上卽黃庭之上。德卽謙柔之德。契所謂。反者道之驗。弱者德之柄也。致虛用道。求鉛用德。德有爲。而道無爲。不可不知其法也。兩孔者。玄牝之門也。爲金丹化生之所。人於一穴兩孔中。知行追攝之法。則兩門皆開。夫而後金來歸性。可稱還丹也。故曰。金氣亦相須。云云。相須者。相須此攝法也。

玄牝根基 第二十三章

修玄之士。無論大丹小丹。均宜靜養谷神。立其根本。谷神者。先天虛靈之稱。吾人元性是也。養於何處。玄牝尙焉。上陽云。玄牝乃二

物若無此二物。又安有萬物哉。蓋以玄天也。牝地也。已見易之首卦矣。可知玄牝一竅。實爲生生化化之源。入道者可不尋此生化之源哉。夫此生化之源。卽是玄牝之竅也。或引老君之言曰。谷神不死。是謂玄牝。若又以谷神爲玄牝者。何也。答曰。假虛無之玄牝。養虛無之谷神。故以谷神之名名玄牝。此因用所名之義。而且更有說者。金丹四百字云。此竅非凡竅。乾坤共合成。名爲神炁穴。內有坎離精。則玄牝不但養神。而並以養氣也。今夫神氣交而玄牝現。故當凝神聚氣。二物交融。乃能結成乾坤圈子。此其中有顛倒之用焉。何則。自上凝下者。神也。以其玄天之尊體而行。牝地之卑躬。則上下交泰。氣神和合也。道德經云。天下之交。天下之牝。蓋此

竅當中。故曰天下之交。中有柔道。故曰天下之牝。言牝道。而玄道亦在內。故曰玄牝。玄牝者。一乾一坤。一剛一柔也。不如是。則神健氣健。反相敵而反相離。故謂以男下女。以神下氣。顛倒相俱。陰陽相媾。斯神與氣會。而根基立焉。否則神自神。而氣自氣。氣自氣。而神自神。神不得氣。則無補神之物也。氣不歸神。則無養神之用也。欲令元神長在。其可得乎。而且神住絳宮。則絳宮爲布政之明堂。知識見聞皆擾之。惟凝於黃庭。而後聲籟絕。念慮除。此亦不無清養也。故悟真云。要得谷神長不死。須憑玄牝立根基。真精既返黃金室。一顆明珠永不離。谷神者。至虛至靈之汞性。真精者。至清至嫩之鉛情。根基者。以汞迎鉛。造就金丹之地也。黃金室。黃房也。以

其爲還金之地。故曰黃金室也。金鉛木汞交并。方成一顆明珠。明珠者。一顆金丹。大如黍珠也。金來歸性初。乃得稱還丹。一得永得。故曰永不離也。嘗謂紫陽此詩。直明千古真訣。先天後天皆宜之。愚所解者。先天也。卽以後天論。亦須先求玄牝。乃可築其丹基焉。蓋谷神憑此而立。則真精亦憑此而返。以玄牝養谷神。以谷神養真精。神得精而培元。精得神而化氣。參同云。內以養己。安靜虛無。又曰。性主處內。立置鄞鄂。可知修身之要。必先以靜養谷神作根基矣。

中字直指 第二十四章

道德經云。多言數窮。不如守中。識得這中。卽是聖賢仙佛種子。否

則修道無地。一舉足而卽落魔坑。中者何。玄關是也。參同云。運移不失中。浮游守規中。皆指此也。陶仙云中。非四維上下之中。儒曰。喜怒哀樂之未發。道曰。念頭不動處。爲玄牝。釋曰。不思善。不思惡。正恁麼時。那箇是本來面目。乃是真中也。中境妙。自養已。凝神入室。還丹以至脫胎神化。無不在是。故初入道者。卽要識得這中。乃有登進之路。在昔文始天尊問道於太上曰。修身至要。載在何章。太上曰。在於深根固蒂。守中抱一而已。今卽其言。試述之。學人下手之初。務要牢持筋骨。力戰睡魔。塞兌垂簾。離諸妄想。迴光返照。乎三穴。三穴者。黃庭。炁海。丹田也。然雖返照三穴。又要不執意於三穴。亦不馳意於三穴。夫而後神安其內。息任天然。渾乎俱忘。杳



無朕兆。經所謂無欲以觀其妙者。正此時也。致虛守靜之際。神凝氣合之時。不意有一境忽從規中化出。其大無外。其小無內。則玄關現象矣。經所謂有欲以觀其竅者。又此時也。再考之契云。上閉則稱有。下閉則稱無。竊謂此上下二字。都在中字之裏潛藏。陰陽來往於其內。坎離升降於其間。合上下而入乎其中矣。是故上者而下閉。則管括微密。太虛之中。元氣獨運。故稱無。此亦觀妙之旨也。下者而上閉。則隱藏未見。然杳冥有精。其中有信。故稱有。此亦觀竅之旨也。上閉下閉。皆歸於玄牝之內。無欲有欲。盡存乎玄微之間。是故玄關一竅。有稱爲有。無妙竅者。有稱爲上下釜者。有稱爲陰陽鼎者。有稱爲神氣穴者。皆由此也。皆統於一中而已矣。

師評曰。學道學道。先要得妙。不得其妙。難窺其竅。欲窺其竅。還須聞道。某與團陽間觀一笑。

藥物直陳 第二十五章

藥物者何。上陽云。此藥自物中來故也。夫藥有小藥大藥。道分先天後天。後天則小藥。結丹用之。先天則大藥。還丹用之。後天則無形無質而實有。先天則有體有用而實無。後天真鉛。棄癸取壬。陰中藏陽。以無生有也。悟真曰。三元八卦豈離壬。三元者。精氣神之三元也。壬爲天一所生。居子之先。爲一陽之元。蓋壬癸皆居坎北。水屬陰。壬水則陰中之陽。癸水則陰中之陰。又壬癸爲干。亥子爲支。欲求真鉛者。必以天干爲準。地支次之。天先乎地也。要之壬也。

者只是箇最初之義。無思無慮之始。動而仍靜之先。子則有知有覺之時。靜而向動之際也。癸陰不用。而亥未脫陰。亦不用也。求小藥之法。在此時也。先天則不然。產在坤。種在乾。以有生無。以我求彼。蓋乾金入坤。曰坤中金。坤實成坎。曰水中金。坎居北方。兌在西方。爲鄰。故寄居於兌。名曰兌金。欲求此金者。不求於乾。不求於坤。直求於兌可也。不求於乾者。乾方播種也。不求於坤者。坤方含元也。不求於坎者。坎雖有陽。尙藏於水。未露氣機也。直求於兌者。鉛中產陽。已現其金。喻初三日月出庚方也。故以坎水爲川源。兌金爲藥物。非真有乾坤坎兌列吾身中也。無非是以有生無。以我求彼焉耳。我運一點陰火之精。種在彼家之內。遂生鉛中之陽。陽氣

一動採取歸來。又種在我家胚胎宮裏。而成真人。悟真云。依他坤位生成體。種在乾家交感宮。是也。種在乾之種。是初播種。種在乾家之種。是養育也。崔張二翁復起。當以愚解爲然也。種鉛得鉛。其機如此。但其種鉛之法。須要在丁壬先後之間。然後得震兌代行之效。吾師口訣。並識於此。內外二藥之真機。今已直露。得吾言者。三生有幸。勿輕褻視之。

鉛汞的辨 第二十六章

心中之神曰汞性。心中之精曰汞液。收汞性於黃庭。凝汞液於紫府。是爲龍汞。是曰真汞。是號內丹。是名陰丹。稱後天半斤子也。身中之氣曰鉛精。身中之精曰鉛華。察鉛精於坎宮。採鉛華於兌戶。

是爲虎鉛。是曰真鉛。是號外丹。是名陽丹。是稱先天八兩母也。

鼎器直說 第二十七章

丹法以乾坤爲鼎器。以坎離爲藥物。取坎填離。金始還焉。蓋坤形六段。其體本虛。地勢極陰之中。有一陽來復。乾形三連。其體皆實。天勢盛陽之內。有一陰乍生。天地間實者不能容物。而虛者能受。故假坤之虛以藏其實。而以乾之實先投其虛。法功如此。又要知金之轉移。乃能分藥之老嫩。蓋自先天乾金。隱居坤位。此時陰中含陽。雖似坎中有一。而水底潛形。祕而未露。迨至水中金現。有如兌西月出。方爲可用之金。而採以一符之頃。此正有氣無質之時也。取於兌。猶之取於坎。產於兌。猶之產於坤。然非乾父之精光。不

能產此大藥也。饒他爲主。我反爲賓。欲他上浮。我却下沈。賓主浮沈。皆在鼎中作用。然後知鼎器之設。妙在乎空耳。陶真人云。鼎器之中。本來無物。二七之期。感觸乾父精光。而陽氣始動。乾鼎中亦本來無物。採取之時。吸受坤母陽鉛。而金丹始凝。皆是劈空造作出來。其曰鼎器者。不過假此以作盛物之器也。其言最妙。故識於此。

乾坤離坎 第二十八章

先天是乾坤。後天是坎離。然先天有乾坤。兼有坎離。後天有坎離。復有乾坤。其故何也。先天是乾坤者。童真元陽未破。內具乾象而陽固。外具坤象而陰固。故名先天乾坤也。後天是坎離者。中歲元

陽已走。坤包乾陽而坎成。乾包坤陰而離成。故名後天坎離也。先天有乾坤。兼有坎離者。蓋以乾坤爲鼎器。坎離爲藥物也。後天有坎離。復有乾坤者。蓋以得坎離爲妙用。還乾坤之本體也。更有當知者。後天煉己之物。又名先天坎離。言其取坎填離。得成玉液還丹也。先天還元之物。亦名先天坎離。言其取坎化離。得生金液還丹也。先天後天之取坎。皆名先天。特有他家來。我家種之別耳。愚按。先天乾坤。卽是天元藥物。猶後天坎離。乃是人元藥物也。童子得訣逢師。坐守乾坤而成道。至落於後天。則乾坤更名鼎器也。

採煉妙用 第二十九章

採煉者。採彼家陽鉛。煉我家子珠之氣也。陽鉛卽地魄。以其藏於

外邊至陰之中。故曰地魄。煉已時得之。則可以制我汞性。而使之成砂。悟真云。但將地魄擒砂汞。只要人會採會煉耳。云何採。採以不採之採。云何煉。煉以不煉之煉。何謂不採之採。龍閑虎靜。守雌不雄。建子之月。其氣始升。神卽隨其升而逆入鼎內。就便引來。所謂不採之採也。何謂不煉之煉。彼在我家。卽藥是火。相融之久。其陰自化。陽卽因之而長。積在爐中。自然運化。故曰不煉之煉也。但其間須要凝神以待。乃能採之。調息以守。乃能煉之。精盡化氣。腹內充實。而內丹可結矣。

河車細旨 第三十章

河車者。得藥運行之要旨。非存想搬運之法。乃子午進退。陰陽闔



關內外升降。天地自然之火候也。自築基以來。金鼎充足以後。調內息。凝內神。神息相依。風火交合。忽然而靈芽吐萌。氣機生動。吾卽起河車以煉之。使之自下住後。由督脈進。逆流天谷。而返中宮。此得藥當行之事也。惜後人不得真傳。多落存想搬運。空空往來。有何益哉。只緣妙悟少人。故仙師難說耳。今吾試言之。其妙在意守於內。神馭於外。然自有此說。而疑者紛紛矣。蓋以真神卽真意。如何兩處分身。主內復主外。安得獨充二役。此疑之必然者也。抑知神守內庭。只貴凝而不貴運。運則必用乎意也。周天之妙。外運逸而內掌勞。故內掌必以意當之。譬之於人也。身坐燈前。影現壁上。身動而影亦動也。語發室中。聲流牆外。語出而聲亦出也。意也。

者卽如神。之身與語。神也者。卽如意之影與聲。未有不相見。不相聞者也。故以意籌其內。而其神自運於外。是二仍是一。運內卽運外。不要管着他。自然兩相知也。何則。真意居中。調遣呼吸。以內應外。此本知有內者也。然而真意流行。穿關過頂。又有隱隱相知者。是神乎。是意乎。此神還卽此意乎。伍真人云。有兩相知之微意。蓋卽此也。吾不知神與意之何以化體分身也。又不知神與意之何以裏應外合也。卽以不知爲真知而已。吾只伏吾意而調吾內。這裏氣動。那裏氣升。這裏風行。那裏風送。這裏是意。那裏是神。是神是意。分而不分。只覺守內者會理家事。馭外者卽上天門。不知其何以有此兩相知之微意也。玄乎玄乎。泛仙槎。遊銀漢。朝碧落。歸

黃庭機暢神流快活極矣。日日循環。朝朝來往。氣冲百節。灌注三宮。則所得之藥。方不致閒散無用。而真氣愈多矣。吁。世人昧卻河車旨。搬運勞勞。枉費心。不把真傳詳細說。饒君到處去摹尋。

真心論 第三十一章

金丹之道。貴得真神真氣真精。而後能成造化。然不用其真心。亦不能得此真精真氣真神也。真心者。識念未起之前。人欲未交之會。陰氣未染之萌也。修身妙道。全在定靜中下手。學人煉已未純。惟有此着功夫。稍能濟事。兵家所謂出其不意。攻其無備時也。當心地偶清之際。吾則閉塞三寶。凝神調息。內想不出。外想不入。此時欲念未發。有功卽效。乘識神之未用。而可以見其真神矣。乘濁

氣之未擾。而可以養其真氣矣。乘淫精之未播。而可以待其真精矣。一心專向。致虛極而守靜篤。並可以認其玄關矣。此性命雙修之第一義也。真心之用。豈不妙哉。如待有事物交接。人我應酬。笑言飲食之念。觸動心機。而乃從而克制之。則內心浮動。雜念已生。吾止之而卽止。幸也。苟或止之而復起。磨之而又來。愈逐愈多。如逢勍敵。閉目作天人之戰。撫衷爲糜爛之場。心敗矣。可奈何。大抵初基之士。比不得塵緣久淡。對境忘情之人。頓悟虛空者。固稱上智。漸悟了性者。亦非下流。學人只覓真心下手。雖煉已未到。亦可覓靜入門。總要遇而勿失耳。其真心。或在平日。或在晚間。或散於十二時中。自領之而自取之可也。是說也。其名似創。而實非創。且

有便於初學之流。亦與前古丹經融通不悖。苟如此漸造之時。時守其真。日日抱其真。無時無日。不見其真。由其漸而及其常。久久純靜。則並舉煉己之功。而亦包之矣。不更大歟。然則心地偶清明時。正是一派好功課。好光陰。好境界。願人以一刻千金。珍重視之也。

心神直說 第三十二章 篇中兼言調息之法

心爲一身之主人。神爲三品之上藥。惟心與神。是二是一。不可不辨也。老君曰。夫人神好清。而心擾之。人心好靜。而欲牽之。故常遣其欲。而心自靜。澄其心。而神自清。陸潛虛曰。調息之法。自調心始。凝神之法。自調息始。此聖賢仙佛之梯航。吾人入德之路也。下手

學道者必須攝念歸靜。行住坐臥皆在腔子裏。則守靜始能篤也。蓋有念爲妄心。無念爲真心。人能收念於平日。而還其所止之地。乃能專心於臨時。而堅其入定之基。聖人云。知止而後有定。定而後能靜。是也。心之靜者。息亦易調。心愈細而息愈微也。息調則神歸。於是而再安其神。凝於氣穴之中。夫心也。而又曰神何也。蓋心在絳宮。動以紛之。則爲念。靜以收之。則爲心。卽靜心而返乎神室。則爲神。神也者。無思無慮。無爲之中。無不爲。無用之中。藏大用。此所謂三品之大藥也。凝神之際。務要與息相依。毋以神逐息。毋以神運息。逐息則神散。運息則神搖。只要息息動蕩。任其天然。隨其自然。斯其神愈覺凝然。迨至靜極而動。是神之得乎氣機。是氣初

破鴻濛寂然不動。感而遂通。修道之士。乃如有爲也哉。

神息妙用 第三十三章

神者火也。息者風也。欲識風火玄機。須將神息安頓。神貴含光默。息憑真氣綿綿。但安其神。不逐於息。有如爐中聚火。箱管抽風。風自扇而火愈紅。火愈紅而金自化。可見是風來助火。並不是火去追風矣。但其中尙有機竅。欲令風箱之氣專篤而吹。必使風管逼爐。使他從消息中度去。乃能煽起爐焰。火色重青。學人凝神聚氣。卽是火鎔金。息向坎中吹。又卽是引管逼爐。助風追火之勢也。爐中火發。陽光騰騰。此時神卽是氣。氣卽是藥。猶之火鍊鐵。紅鐵亦火。瓊瑤翁所謂火卽藥。藥卽火者。此也。火藥交融。金丹立就。

若使息不內吹。徒向喉鼻中播弄。卽是管不逼爐矣。不可笑乎。

神息再論 第三十四章

息靜則神歸。凝神之法。固賴調息。神定則息住。調息之法。亦賴乎凝神也。蓋其存神於虛。則內息方有。所以息戀神而住。神依息而留。神息兩平。若存若亡。不知神之爲息。息之爲神也。風得火而煽。火得風而灼。相維相繫。又不知風之爲火。火之爲風也。功夫純熟。真有不可以文字形容者。

氣息妙用 第三十五章

曹元君云。我與諸君說端的。命蒂從來在真息。以真息爲命蒂。何也。蓋吾人以後天之呼吸。配先天之呼吸。而先天之呼吸。乃是身



中真氣被息引動。悠悠來往。斯時也。是息動耶。是氣動耶。息動氣亦動。兩不分明。息中有氣也。故曰真息氤氲。氣中有息也。故曰真息橐籥。真息動而真氣生。真氣來而命蒂生。復命之根。養命之源。護命之寶。誠在乎真息而已。

神意妙用 第三十六章

神貴凝。契所謂安靜虛無。內照形軀是也。神非意。或謂內照玄關。必用真意是也。吾聞冲虛云。真意者。虛無中之正覺。潛虛云。灌注上下。必以元神幹運乎其間。元神之幹運。卽元神之正覺。不得謂元神卽真意也。自有體用之殊耳。蓋杳冥無爲。靜中宰運者神。從容大雅。理事不亂者意。故神爲丹君。意爲丹使也。神與意實有體

用之分。既分體用。則二也。用因乎體。故又可以一物視之。但有進說者。欲培真意。須養元氣。真意從靜極而生。乃克成吾之妙用。道所謂常應常靜。儒所謂安而後能慮。釋所謂定中生慧也。

神意再論 第三十七章

垂簾打坐之初。神意有不必分者。至於動靜交作。則神意分焉。有時當以神守中宮。而或以意代之。不可也。如致虛守靜。觀其復。當其臨。爐之會是也。有時當以意守中宮。而或以神將之。不可也。如擒鉛制汞。掌天罡。作媒合之際是也。何者。神則無爲。而意則有爲也。神則無爲。無不爲。意則有爲。有以爲。神爲意之神。意以神爲真元。神主靜也。意爲神之意。神以意爲正覺。意能動也。欲養元神。須

以無念爲主。而後能無爲。無不爲。上陽註參同云。真人潛深淵。無念以應之。浮游守規中。無念以使之。呼吸相含育。無念以致之。三姓旣會合。無念以入之。無念之用。尙不止此也。欲運真意。須以煉己爲先。而後能有爲。有以爲。潛虛就正篇云。煉己求鉛。以己迎之。收火入鼎。以己送之。烹煉沐浴。以己守之。溫養脫胎。以己成之。己土之妙。亦不止此也。神哉意哉。直貫金丹之始終。須臾不可離也。其他尙有妙用處。總在學人自參。吾特集諸說。以啓其端焉。

共爭不朽之論 第三十八章

古人有言。太上立德。次立功。次立言。三者俱不朽。夫存不朽之神者。道也。而三者亦不朽。以其爲道之助也。仁慈之德。爲道體。謙柔

之德爲道用。普濟之功爲道體。修養之功爲道用。至於言。則功德之記。而載道之文也。故能共爭不朽云。今夫朽則凡。不朽則聖。人之所以能爭不朽者。以其無所爭。亦以其有所爭。無所爭。則後其身而反先矣。柔其志而克剛矣。有所爭。則男子之鬚眉。丈夫之氣骨。英雄之果敢。豪傑之猛烈。不與人爭一時。直與人爭萬古。孔子曰。當仁不讓於師。師正恐其不能爭。空自頽於無勇也。先儒云。平旦之氣。清夜之神。直與聖賢無異。人能卽此而充之。雖孔顏不遜也。釋乘云。能仁寂默。何異釋迦。般若行深。何殊自在。道書云。瞿曇不從地湧。鍾呂豈自天來。此皆以道爲爭。而不必讓於前者。志士勉乎哉。千真萬聖。原不忌人之共爭夫道也。

功成名遂身退論 第三十九章

道德經曰。功成名遂身退。天之道。愚以爲天之道。卽人之道。亦卽修身之道也。天以生成暢遂爲功名。時行物育。天道於焉退移。藏身冬令。此天道也。人以盡忠爲功名。功成勇退。名遂身藏。英雄所以從赤松子遊也。又以全孝爲功名。志體交養。其功也。宗族交稱。其名也。父母百年。人子事畢。退身保命。此人道也。丹士以致虛守靜。爲無功之功。杳冥恍惚。爲無名之名。至於返還功成。聖胎名遂。退身祖竅。抱一還虛。此修丹之道也。通德類情。識者思之。

仙佛同修說 第四十章

性命雙修。此本成仙作佛爲聖之大旨。或謂佛修性。仙修命。儒治

世分門別戶。蓋不深究其宗旨也。愚按佛重性。而其中實有教外別傳。非不有命也。特祕言耳。其重性功者。蓋欲人從性立命。能使性量恢宏。照十方而無邊無際也。仙重命。而其中亦有教內真傳。非不言性也。特約言耳。其重命學者。蓋欲人卽命了性。能使命根永固。歷萬劫而無盡無窮也。若使性功圓滿。外無立命之修。則真性難存。終屬空寂。又何能法周沙界乎。若使命功周到。內無盡性之修。則真命雖守。徒保色身。又何能神通三界乎。惟佛有教外別傳。則從性立命。極樂之地。益見空明。惟仙有教內真傳。則盡命了性。而大羅之天。益見超脫。是仙也。佛也。聖也。此雙修而非單修者也。故釋迦到禪定時。而有貫頂穿膝之效。迦葉談真實義。而有倒

却剎竿之奇。試思於意云何。呂祖云。單修性。今不修命。此是修行第一病。紫陽云。饒君了悟真如性。不免拋身却入身。何如更兼修大藥。頓超無漏。作真人。略舉一隅。可以類推也。至於行深般若。五蘊皆空。丹熟大還。十年面壁。六十耳順。七十從心。夫而後性命雙了。同登空超之境。而仙佛聖皆成也。故達摩初祖了道歌云。三教法一般。莫作兩樣看。性命要雙修。乾坤不朽爛。人又何必是非哉。且更有說者。三教嗣續。皆不能知。知此必不互相牴牾。只索各盡其道。以歸於道也。今設一大道主人於此。爲三教說法曰。夫三教者。吾道之三柱。分而爲三。合而爲一者也。道不能分。無變化。道不能合。無統宗。是故以三柱立其極。釋道言性。默言命。仙道傳命。默

傳性。儒道則以擔荷世法爲切。言性難聞。言命又罕。並性命而默修之。遂使三家後裔。各就祖派。分爲專門。掀天震地。講起是非。開出無邊境界。佛攻道。則有翻空出奇之妙想。道攻佛。則有踏實指陳的神思。儒攻佛與道。則有翻瀾不窮的文章。流竅不休的耍子。而豈知皆道之分也。道旣分三。其中豈無枝流之不同。邪正之不同。類者。奈何不思其本。而談其末也。夫以性兼命。爲一脈。以命兼性。爲一脈。渾乎性命。爲一脈。此三脈。皆道脈也。及其還無一也。偈曰。吹了明燈。頑耍子。誰知打着自家人。吾言若有相攻者。又是飛花點汝身。

道竅談終



長乙山人李涵虛著  
皖江陳櫻寧校訂

三車秘旨

自由出版社印行



三車秘旨目錄

讀者須知

李涵虛真人小傳

第一件河車

第二件河車

第三件河車

收心法題詞

收心法下手工夫

收心法雜談

道情詩廿四首

收心法道情自遣一首

雜體詩十三首

滿江紅詞三首

大江西派九字

呂祖題詞一首



三車秘旨讀者須知

一 本書作者李涵虛。世稱之爲西派。書中大旨。雖不出參同悟真之範圍。但既已自成一派。必有其特異之處。而爲他種丹經所未嘗言者。學者應分別觀之。

二 因學人工夫有先後。程度有淺深。故創爲三件河車之說。第一件河車。卽指第一段工夫。第二件卽指第二段工夫。第三件卽指第三段工夫。至於運轉河車之路。仍祇一條。並無歧異。勿誤會河車有三條路也。

三 三件河車文中。未免有形容太過及譬喻不當之處。讀者幸勿拘泥於字面而曲爲之說。

四 附錄中收心法下手工夫頗爲切要。果能仔細參悟。必可獲益。

五 道情詩詞雜著中。亦偶有妙義隱藏其間。讀者如能觸類旁通。固甚善也。

六 此書乃舊鈔本。流傳至今。已八十餘年。未曾刊版行世。除河車三篇而外。其他如收心法及道情詩詞等篇。在原鈔本上。既未另立專名。又不應隸屬於三車秘旨名義之下。而其排列次序亦欠妥帖。今特標題附錄二種。並重爲整理一過。以便讀者。

七 前人丹經之作。或以訪外護。或以示及門。本非普渡性質。亦

非爲傳世計。故不必求人人了解。並且預防人人皆能了解。於是隱語異名。層見迭出。閱者茫然。不知所謂。甚至意在此。而言在彼。真相常常被其瞞過。學道者無人不歎丹經之難讀。卽以此故。

八 讀本書若不得其解。當求之於道竅談中。讀道竅談仍不能領悟者。當參考三丰全集。因其可以互相發明也。

中華民國二十六年五月皖江陳櫻寧作於滬上





李涵虛真人小傳

真人四川嘉定府樂山縣李家河長乙山人氏。生於嘉慶丙寅年八月初四日寅時。生時母夢一道人懷抱金書一函入門。寤時則真人生焉。伯仲三人。師居其二。幼而穎悟。弱冠入邑庠生。善琴嗜詩酒。年二十四遇呂祖。不識。後病傷血之症。奉母命至峨眉山縣養病。遇鄭樸山先生。先生康熙時人。孫真人諱教鸞之高弟也。同寓與之治病。並云。金石草木只可治標。治本則宜用自身妙藥。方能堅固。聞之恍若夢覺。卽稽首皈依。先生遂傳口訣。囑云。大劫將至。予宜速修救世。更有祖師上真爲師。後至峨眉山。遇呂祖。奉祖於禪院。師初名元植。字平泉。呂祖爲改名西月。字涵虛。一字團陽。密

付本音。潛修數載。金丹成矣。三師復至。叮嚀速著書救世。奉三真之命。著有太上十三經註解。大洞老仙經發明。二註無根樹。名曰道言十五種。又曰守身切要。將呂祖年譜聖蹟丹經救世等書。刪訂名曰海山奇遇。撰集丰祖全書。名曰三丰全集。自著另有九層煉心文終經。後天串述。俱刊行於世。更有圓嶠內篇。三車秘旨。道竅談三書。俱未刊行。山於咸豐丙辰正月。至長乙山房。得瞻慈容。如三十許人。拜別後。師於本年五月初八寅時昇舉。異香滿空者七日。本日卯時。現仙容於自流井。飛昇後。顯蹟甚多。不能盡述。師生二子。長業儒。次務農。大兄舉三子。長十一歲。聰明仁孝。師每稱羨。門人甚衆。而大丹成者。江西周道昌一人。得玉液還丹者數人。

山德薄緣淺。侍師未久。略述其目擊大概云爾。

福建建甯縣巧洋弟子李道山敬述



# 三車秘旨

長乙山人李涵虛著

皖江陳櫻寧校訂

三車者。三件河車也。第一件運氣。卽小周天子午運火也。第二件運精。卽玉液河車。運水溫養也。第三件精氣兼運。卽大周天運先天金汞。七返還丹。九還大丹也。此三車者。皆以真神真意。幹乎其中。人能知三車秘諦。則精氣神三品圓全。天地人三仙成就。

## 第一件河車

運氣功夫。所以開關築基。得藥結丹也。其中次敘。從虛空中涵養真息爲始。收心調息。閉目存神。靜之又靜。清而又清。一切放下。全

體皆忘。混混沌沌。杳杳冥冥。功夫到此。如天之有冬。萬物芸芸。各返其根。如日之有夜。亥漏沈沈。各息其心。此無知無識時也。誰曉得無知無識之際。纔有一陽來復。恰如冬之生春。夜之向曙。驀地一驚。無烟似有烟。無氣似有氣。由下丹田薰至心闕。使人如夢初醒。初醒之候。名曰活子時。急起第一河車。採此運行。遲則無形之氣變爲有形。此氣也。名壬鉛。名後天。又名陽火。故曰子時進陽火。何爲進陽火。學人把初醒之心。陡地撥轉。移過下鵲橋。卽天罡前一位。誓願不傳之真訣也。此心名曰天地之心。又名妙心。又名元神。又名真意。又名玄關發見。移至尾閭。守而不亂。霎時間真氣溫溫。從尾閭骨尖兩孔中。透過腰脊。升至玉枕。鑽入泥丸。古仙云。夾

脊雙關透頂門。修行路徑此爲尊。卽指此也。愚人不知運氣。便要舌舐上顎。以承甘露。吁可笑亦可憐也。皆不得師之過也。須知運氣一道。只可引氣入喉。黃庭經曰。服食玄氣以長生。因此陽火之氣紫黑色。名曰玄氣耳。服食之法。須要口訣。乃能送入氣管。否則走入食喉。從何處立得丹基。須把這陽氣送下氣喉。至於玄膺。乃化爲甘露之水。黃庭曰。玄膺氣管受精符。此之謂也。玄膺名玄靡。又名玄壅。言人之氣到此壅塞也。俗人不知玄妙。氣至泥丸。就想他化爲神水。如吞茶湯一般。吾恐氣管一滴。便叫汝咳而不休矣。蓋水者有形之物。安能入得氣管。故黃庭曰。出清入玄。二氣煥。子若遇之昇天漢。猶言清氣出於丹田。玄氣入於玄膺。二氣轉換云。

爾氣化爲水。洒濯心宮。仍落於虛無竅內。寶之裕之。是爲築基。築基既久。積累益深。乃有一箇時候。照常靜坐。忽於丹田中突出一物。有聲如風雷之響。有色如星電之光。是爲後天中先天藥。卽按第一車運之。至於泥丸。始化爲液。餌而服之。方得玉液丹頭。此得藥結丹之始也。以後工夫。須要綿綿不絕。固蒂深根。乃盡養丹之妙。請看下文分解。

### 第二件河車

運精工夫。所以抽坎鉛。制離汞。煉己性也。前此運氣日久。得了小藥。結了丹頭。以後綿綿內息。天然自在。固守丹田。每早辰間。清坐清臥。其丹如一團軟綿。升於心府。仍要收回虛中。杳然無影。方不



走失。訣曰。神返身中氣自還。正此時也。懷抱日深。忽然間丹田如春水初生。溶溶漾漾。卽守自然之內息。烹之煉之。其水忽化爲熱氣。由兩胯內邊。流至湧泉。須要神注兩踵。真息隨之。此所謂真人之息以踵也。如此片時。湧泉定靜。卽將心返尾閭。默默守候。忽覺有物來尾閭間。似綿陀。似鰻首。似氣塊。沈滯難行。就要調停內息。專心壹志。猛烹急煉。乃有一股熱湯。透出尾閭。徐徐過腰脊。滔滔上泥丸。方謂之黃河倒捲。漕溪逆運。此等河車。大洞經所云。勒精衛泥丸。呂祖所云。搬精入上宮。不與運氣同也。泥丸宮中。水聲震響。久之而水聲止息。神卽休於其中。持守片時。乃以舌倒舐上顎。鼻中忍氣。牙關緊閉。兩手反抵坐榻。頭面仰對空梁。候他金液滿。

舌其鼻息忍而不播。伊乃咽了一聲。流入氣管。降下重樓十二階。梯神水。灌注華池矣。這箇華池。人多不知。或言舌胎下。或言下丹田。皆非也。此華池在人兩乳中間。名曰上氣海。與玄膺隔一層耳。白玉蟾云。華池正在氣海內是也。水滿華池。走而不守。至於絳宮。心地清涼。落於黃庭。心火泰定。此之謂抽鉛制汞。牽虎降龍。既未兩卦周流不息。卽玉液煉己之事也。但此玉液不能日日常有。須加前頭運氣工夫。運之數次。乃有一次。若做到玉液長來之時。則黃中通理。皮膚潤澤。心君閒逸。性體光明。對境忘情。在慾出慾。隨緣度日。在塵離塵。真意堅牢。劍鋒犀利。圓陀陀。光灼灼。赤洒洒。亮錚錚。此煉己純熟時也。於是講三車功夫。又聽下文分解。

### 第三件河車

運先天精氣。丹家名汞。迎鉛入。情來歸性。七返九還之事也。前此煉已純熟。汞性通靈。進退自如。雌雄應變。功夫至此。乃可行返還大事。七返還丹者。先將已成之汞性。呼爲內丹。於是入室坐圜。把內丹藏於空洞之中。上邊如乾。下邊如坤。性邊屬有。命邊屬無。先要以有入無。然後從無生有。其象如乾精播於坤母。坤乃實腹而爲坎。坤精感自乾父。乾乃虛心而爲離。乾坤既列。名爲鼎器。卽有無妙也。離坎二用。借此現形。原夫以有入無之時也。寂寂靜靜。心死神存。稍焉有自己識神。化爲驚人愛人之物。試爾內神。又有諸天魔將。化爲好人惡人之物。試爾內神。諸般不動。元神湛然。乃更一時。

焉。有一支陽氣發生。譬如坤陰之下。一陽來復。我卽吐乾宮一陰以迎之。

腎氣上升。心液下降。本乎自然。

名曰以汞迎鉛。又曰大坎離交。又曰內外

陰陽消息。消息旣通。於是命太乙神女。傳邱蘭者。捧出雌劍。摘而取之。立爲丹本。此卽七返還丹也。丹本旣立。神氣融和。由是一陽

漸長而爲兌。坎男變爲兌女矣。

此卽庚方月。酉月。江月。蛾眉月。諸喻時也。

因此兌女二

字。故丹家名曰首經。又曰天癸。

因類而言耳。愚人不知盲修瞎煉。未遇真師之故也。

丹士採

此首經。名曰攝情歸性。五千四十八日歸黃道之時。有如十五明月。金水圓滿。在人身中。總一先天精氣。騰騰壯盛之時也。學人到此。急起大河車。運上泥丸。稍焉有美液墜於顎中。大如雀卵葡萄。非麝非蜜。異樣甘香。此乃九還金液大丹也。道人服此金液。然後

名之曰鉛投汞。金井木。後天返先天。嬰兒會姤女。嬰兒相逢朝夕。涵養久之。洞見臟腑。內外光明。中有一真。宛然似我。此嬰兒復生。嬰兒矣。得此嬰兒者。必須默默調養。刻刻溫存。由靈谷移上天谷。然後出神入化。高會羣仙。

### 收心法附錄

### 收心法題詞

平鋪直敘收心法。上天歡喜無譴責。窮年矻矻駕河車。心似勤勞實安逸。昨夜飛神朝上真。封爲善教大真人。道我四百年來事。三番遊戲到紅塵。懷抱金丹獨得意也。共羣仙說啞謎。覺來始動慈悲心。手中直寫瑯環記。不分善惡與賢愚。總要收心坐虛無。入得。

杳冥方見道。最初一著好工夫。

### 收心法下手工夫

養生之道。真息爲本。曹文逸云。我爲諸公說端的。命蒂從來在真息。誠要言也。下手工夫。先靜心。次緘口。次調息。

心靜則氣平。不鼻調之調爲上。

息平和。然後閉目內觀。神注腎根之下。陰蹻一脈。

谷道前後如此片。

時將心息提上。虛無竅內。

膈後腰前。心中間一帶。不可拘執。

停神安息。以自然

爲主。心太嚴則炎。務必順其自然。卽文火也。心太散則冷。務必守

其自然。卽武火也。文武烹煉。始終妙用。內息勻稱。勿忘勿助。是時

也。心如虛空。有息相依。則不虛。有息相隨。則不空。不虛不空之間。

靜而又靜。清而又清。氣息綿綿。心神默默。至此要一切放下。人我

皆忘此之謂鑽杳冥。杳冥中有氣。一神獨覺。此乃真息也。真息發現。薰心酥癢。還要按入腔子裏。虛無竅內。積之累之。則命蒂生。而陽氣自長。乃可以開關運氣矣。

凝神調息。是下手工夫。凝神者是收已清之心而入其內也。心未清時。眼勿內閉。先要自勸自勉。收他回來。清涼恬淡。始行收入氣穴。乃曰凝神。坐虛無中。不偏不倚。卽是凝神於虛。調息不難。心神一靜。隨息自然。我祇守之順之。加以神光下照。卽是調。調度陰蹻之息。與吾心之息相會於氣穴中也。神在氣中。默注元海。不交而自交。不接而自接。所謂隔體神交也。守其性不散亂。存其神不昏沈。故能杳冥恍惚。

心止於臍下。曰凝神。氣歸於臍下。曰調息。神息相依。守其清淨自然。曰勿忘。順其清淨自然。曰勿助。勿忘勿助。以默以柔。息活潑而心自在。卽用鑽字訣。以虛空爲藏心之所以。昏默爲息神之鄉。三番兩次。澄之又澄。忽然心息相忘。神氣融合。不覺恍然而陽生矣。

收心法雜談

門人問曰。三車秘諦。盡洩天機。能不懼天譴乎。涵虛曰。非敢故違天譴。實望人改過自新。凡作功課。必先去人心。求道心。屏凡息。尋真息。然後定神氣。鑽杳冥。如此諸境。皆不可少。入吾道者。安得復爲小人。

凡做功夫。鑽杳冥。是第一樁難事。但先天一氣。自虛無中來。必有



真杳冥。乃有真虛無。噫。先難而後獲。全身要捨得。昔我在洞天中。學鑽杳冥七八年。然後稍有把柄。今之學者。進銳退速。安能入道耶。

弟子問曰。先生傳道人言過濫。倘下士得之。行持無效。能不反脣相詆耶。涵虛曰。不遭下士之譏。不足以見吾道之大也。大道者。先要清淨身心。調理神氣。其甚者。要能一切放下。鑽入杳冥。必有此等真功夫。然後有真效驗。彼無功而妄想效驗者。亦終爲不得效驗之人也。反脣相詆。何足病之。

弟子問曰。如師所說。惡人皆可學道乎。涵虛曰。可。卽誦格語曰。從前種種。譬如昨日死。從後種種。譬如今日生。諸惡莫作。衆善奉行。

則能轉地獄爲天堂。變黑氣爲紅光。余有三字訣。修道之士。勤誠恆。缺一不可。但勤矣。誠矣。而結果必歸於恆。孔子曰。人而無恆。不可以作巫醫。况道乎。儒生習文藝。尙以數年爲期。甚至有十年者。豈修心煉氣。反不如讀書作文。

誠。乃至陰之象。在易爲太極。在佛爲如如。孟子曰。至誠而不動者。未之有也。不誠。未有能動者也。動對靜言。則知誠爲陰象。孔門之道。推至誠如神。論至誠無息。皆靜中大體大用。故以誠入靜。靜心不亂。以誠入定。定心不移。以誠守中。中心不偏。以誠入杳冥。則通微無礙矣。

勤爲學業之本。其在於道。更有不勤之勤焉。養自然之息。定自然

之心。無爲而爲。爲而不爲。所謂綿綿若存。用之不勤者。真乃勤之至也。

煉睡魔必用勤字。跑香打坐。精神倒退。此誤用其勤之過也。善煉睡者。睡而不睡。不睡而睡。功夫自然不斷。神氣自然加增。熬更守夜。反惹睡魔。參同契曰。寢寐常相抱。覺悟候存亡。能用此訣。自然惺惺不昧。

門人問曰。陸潛虛仙師云。交媾乃太上闕秘之旨。其訣可得聞乎。曰。交媾者。至陰之本。杳冥之根也。人能鑽入杳冥。方能得成交媾。我勸人先在虛空中團煉。靜之又靜。定之又定。無人無我。無無亦無。自然入得杳冥。不交媾而自能交媾。從至陰中生。出至陽矣。

交媾之法。先天與後天不同。先天交媾。以性立命。後天交媾。以神合氣。故入藥鏡云。是性命。非神氣。水鄉鉛。只一味。先天名目。獨有一物。後天名目。則分精神意氣。魂魄性情。若在先天。只煉出一箇。都皆有了。總要從交媾中。取出真陽耳。人身五臟。原有部位。不可移動。道家云。乾坤坎離顛倒。豈心可移於下。腎可移於上耶。非也。所謂顛倒者。乃心腎中之神氣耳。心神俯而下就。腎氣仰而上升。神氣顛倒。則有形之心腎。亦如顛倒。無形之乾坤。亦皆顛倒。顛倒交施。坤中生一陽。爲坎。乾中生一陰。爲離。離女與坎男交施。則如西方之兌女。相接東方之震男。又將南北移爲東西。水火變爲金木。金情木性。稱爲白虎青龍。龍交虎。如姤投嬰。虎交龍。如嬰投姤。

要之乃性命二物。命中有性。性中有命。二物乃一物耳。故紫陽先生曰。震兌非東西。坎離非南北。人亦可以恍然矣。

儒家道家養氣各有不同。養自然之氣。可以得生。養浩然之氣。則可生可死。古來志士仁人。見危授命。殺身成仁之類是也。養之之時。純是義理之心。充乎宇宙。故孟子曰。其爲氣也。至大至剛。以直養而無害。則塞乎天地之間。是集義所生者。道家養氣。獨葆其真。不必見危而早退。不必殺身而早隱。易所謂見幾而作。不俟終日之君子也。

道家初功。須養其自然之氣。敢問何爲自然之氣。曰。易言也。其爲氣也。至小至柔。以曲養而無害。則聚乎虛空之中。是集精所生者。

道家還丹亦是浩然之氣。其氣得手亦能見危授命。殺身成仁。古來謂之刀解。究竟有神奇莫測處。變化莫解處。異乎儒家或死之後。他處見之。鬚眉轉少。仙客同遊。此乃還丹成就。身外有身者。至人得道。生亦仙。死亦仙。如留形住世。尸解登真之類是也。仁者能靜。生亦壽。死亦壽。如曾子全身。顏淵短命之類是也。

道有五失。有淺嘗而去者。有浮慕其名者。有始勤終怠者。有心性偏執。未入門牆。妄詆高深者。有資質下愚。喚之不醒。呼之不悟者。道有三得。有知之者。可爲靈人。有好之者。可爲真人。有樂之者。可爲至人。

道情詩二十四首

人道爲人好。我道爲人忙不了。縱然富貴不關心。也要朝思暮想。  
登仙島。咱家涵虛道人。是也。出世不凡。投生又錯。從小兒。呶唔幾。  
字。長大來。葛藤一身。也要想。文名傳世。又要想。陸地飛仙。想得我。  
一事無成。算得他五行有準。幸還有茅庵一座。道伴三人。逍遙。  
遙。高出塵寰之外。喜喜笑笑。盤桓水石之中。秋末冬初。山中無事。  
煮一壺菊花酒兒。賞過早梅。細將道詩吟詠也。

堪歎我生下世來啊。

自記前身是冷生。湖南湖北一舟輕。爲何惹下西方願。雲水烟山。  
浪蕩行。

又歎他生下世的。

撞入胞胎寄了魂。一重父母一重恩。容顏也肖爺娘貌。保抱提攜笑語溫。

生成人身。這箇就好。但要曉得珍重。

萬劫千生得箇人。須知浩劫種來因。純陽老祖婆心甚。勸汝當前重此身。

修真的人。一點凡心生不得。聽我誦來。

出山泉濁在山清。自悔當年賦遠征。忽見繁華多少事。方知對境不忘情。

修道的人。道心發生。却在何處。



風泉韻繞萬松篁。不及平湖十里鄉。月在天心寒在水。令人心地忽清涼。

修行人上等的。要從無中生有下手。

我家丹法出瀛洲。提箇虛無便起頭。不怕全然無影響。要從無裏問根由。

第一要煉精化氣。

陰蹻脈上氣濛濛。多少真元在此中。採入虛無煉成氣。蓬萊萬里路相通。

第二要煉氣化神。

神氣交加入杳冥。忽聞空處誦真經。五方五氣來環繞。報道生神

出始青。

第三要煉神了性。

仙氣須從靜裏尋。紅塵路上少知音。中庭坐得香三月。長得黃芽一寸深。

出家人煉精生氣之後。便有幾分效驗。

朝朝運氣上泥丸。浸浸甘津長舌端。灌溉三田生百脈。自然精長谷神安。

每日甘津滿口。便生仙心。

碧島幽棲賦小山。純陽高坐畫樓間。焚香掃地渾無事。只有花齋一味閒。

生了仙心。便生靜心。

煙山深處好盤桓。從此文心想煉丹。袖捲白雲歸洞府。垂頭閉目坐蒲團。

生了靜心。便生真心。

有識有知皆是假。無知無識始生真。一翻觔斗鴟鵂破。要往東方做道人。

真心發見。真種常生。

金投木汞共徘徊。嬰姹相逢真快哉。昨夜麻姑傳好夢。紅丸一粒遂懷胎。

爲何叫以有生無。

結成玉液作丹財。放入坤家真靜哉。忽見一陽來地下。丹資還我不須猜。

爲何叫無中生有。

真鉛出在太無中。種在離宮出坎宮。我見黃芽開勃鬱。人言白雪滿虛空。

爲何叫相接長生。

汞性輕浮日好飛。鉛情沈重食無違。修丹但得情歸性。定跨青鸞入太微。

爲何叫殺中有生。

鉛投汞窘害中恩。汞受鉛拘死裏生。妙寶若還無管束。神仙事業

不圓成。

如何與青娥相見。生下聖胎。

青娥年少好修行。不是孤陰體不生。自與洞房相見後。同床十月產胎嬰。

如何換鼎移胎子。又生孫。

大道原來步步高。還丹成就見仙曹。年年火候添門戶。放眼蓬山意氣豪。

聽山人道來。養生妙理有許多快活。不知平時心慕的。果係何師何仙。

純陽處士老陳搏。五代逍遙世外仙。簡板漁筒方外樂。任他離亂

自然安。

又師事那位仙師。

大元遺叟號三丰。元末逃亡不見蹤。直待承平方出世。行雲流水樂喬松。

談咱家。

涵虛逸客道情詩。二十四章盡表之。長乙山中無別事。一聲魚鼓一篇詞。

收心法道情自遣

欲造大羅仙。須把心兒煉。功名休亂想。利慾莫牽纏。縱有游絲來打算。烈火燒除顯性天。一頭起。一頭斷。只見滅。不見添。那怕他心。

猿萬萬。那怕他意馬千千。行內功。呼吸丹田。守真息。清淨自然。鑽  
杳冥。引出祥烟。冲得我絳宮癢癢。醉得我四體綿綿。這是俺降龍  
真訣。斬蛇手段。在人間處處相傳。洩天機不賣銀錢。發財的門生  
封贄見。貧窮的門生盡隨緣。他也率真。我也清廉。俺如今掘井三  
年。要做些功果因緣。誰知道命途乖舛。時運艱難。家業蕭條。英雄  
氣短。丹床中一概不管。有朝一日風雲便撒手逍遙上海山。

心神篇 以下雜體詩十三首

其心明明。其用紛紛。其神冥冥。其體安敦。吾無所作爲而氣自凝是以古人直  
取不神之神爲神。

養心吟

掃除怨欲不辭難。心旣安時身亦安。月吐清光臨止水。風將涼意繞迴欄。佛書參透無煩惱。仙語得來有定觀。長自收心腔子裏。獨行獨坐獨盤桓。

虛空吟三首

行之容易得之難。除了虛空不造丹。舉世若求安鼎處。箇中境界比天寬。

好之容易樂之難。除了虛空不造丹。舉世若尋生藥處。壺中原是列仙壇。

得之容易守之難。除了虛空不結丹。舉世若尋立命處。起頭煞尾一團團。



修丹吟

按摩導引術。易遇而難成。金丹大道法。難遇而易行。行之亦不易。然可按長生。模範於天地。煅煉於性情。性情兩交感。空谷自傳聲。效驗有變化。功夫在靜清。心清而氣靜。地下有雷鳴。雷鳴震天地。二候合真精。龍虎一場戰。於野定太平。三陽開萬竅。採藥到中營。從此十箇月。文火養胎嬰。劈破泥丸頂。逍遙上玉京。

與人談不死術

古有不死神。並無不死身。其神得不死。卽是得仙人。人死神則亡。仙死神則存。存亡隔天壤。仙凡非等倫。世上期頤叟。亦能歷多春。究其老將至。模糊失性真。茫茫貪欲擾。奄奄志氣昏。未死身先亂。

未生昧前因。並不待來世。眼前早沈淪。誰能抱奇術。閒居煉元神。縱難逃一死。靈性獨超塵。逍遙天地間。吹簫隨洞賓。

歎色慾關

千古大癡人。愛色如愛花。千古下愚人。貪欲無津涯。慾縱色必損。狂飈捲林葩。國風止於色。稍稍有風華。蕩子酣於慾。其類同豬猡。色慾兼修者。荒亡盡可嗟。不如挈美姝。絕慾煉丹砂。奇哉張果老。攜妻種園瓜。幻哉伊用昌。與妻唱雲霞。兩賢皆豔色。世外歎情賒。至人無慾念。淫根斷莫邪。我愛古仙人。仙女爲渾家。

學道者宜絕慾

大丹用爐鼎。乃煉藥溫養喻言。俗人不察。疑謗叢生。此執泥

文字之過也。余戲仿其詞。與拘墟者明其意。

兌金十四兩。堪作神仙鼎。取他癸中鉛。補我身中損。紅羅養性真。丹房好器皿。功成悉棄之。選配同修省。有一東家郎。妙年剛修穎。坎離顛倒顛。性情兩相肯。是吾靈父母。同入洞天隱。道成一家仙。大羅來接引。

和麻碧城先生衰中盛體韻

亥盡仍逢子。冬初早見春。一陽來復始。萬物漸含新。雪地山河亮。霜天氣象真。寒園佳果熟。橘酒露全神。

曉起大悟

萬事不如意。歸來復吟詩。此身宜獨善。吾道未盡差。春速燕來早。

夜寒雞唱遲。曉星如碗大。天象少人知。

重九後招諸弟子遊墓頤觀

虛空結翠鬱蒼蒼。拍手行歌到上方。我願衆生登壽域。仙泉端爲老人香。

重九寓雷養正家

重陽天氣雨如絲。養正堂中正舉卮。醇酒醉人殊不覺。嘉言待客少相知。惟君與我呼同調。促膝談心出妙詞。何日同騎雙白鶴。青城山下覓靈芝。

滿江紅第一體

拍掌高歌。歎世人宛如燈燭。笑虛生浪死。成何收束。名利場寬空。

白戰詩書債滿尋丹訣。問先生何日海天遊。容吾說。親尙在家。  
難出。恩最重。情難絕。把名韁解下。且歸茅屋。黍豆承歡耕綠野。山  
樽介壽栽黃菊。要等我侍白頭人。方纔決。

### 滿江紅第二體

請問名公。怎麼叫修仙。修佛。須要把儒書參透。再同君說。養性存  
心。包妙道。修身立命傳真訣。浩然中養就還丹。騎龍出。天運泰。  
賢人育。君道盛。才臣作。笑我儕疏嬾。何須獻璞。天下功名那個盡。  
人間風浪無邊惡。到不如奉養山林早抽足。

### 滿江紅第三體

制藝文章。盡都是六經糟粕。况加了油腔滑調。有何真實。趨時醜

態真可笑。出名心何大。急靠詩文做箇大官兒。興家業。初學念。  
先差失。權到手。因貪得。把鎗銖重看。軍民輕擲。有箇清官明義利。  
奈無錢奉。上成仇敵。看我輩出山難。忙收拾。

大江西派九字

西道通 大江東 海天空

呂祖題詞

大江初祖是純陽。九轉丹成道氣昌。今日傳心無別語。願君個個  
駕慈航。



